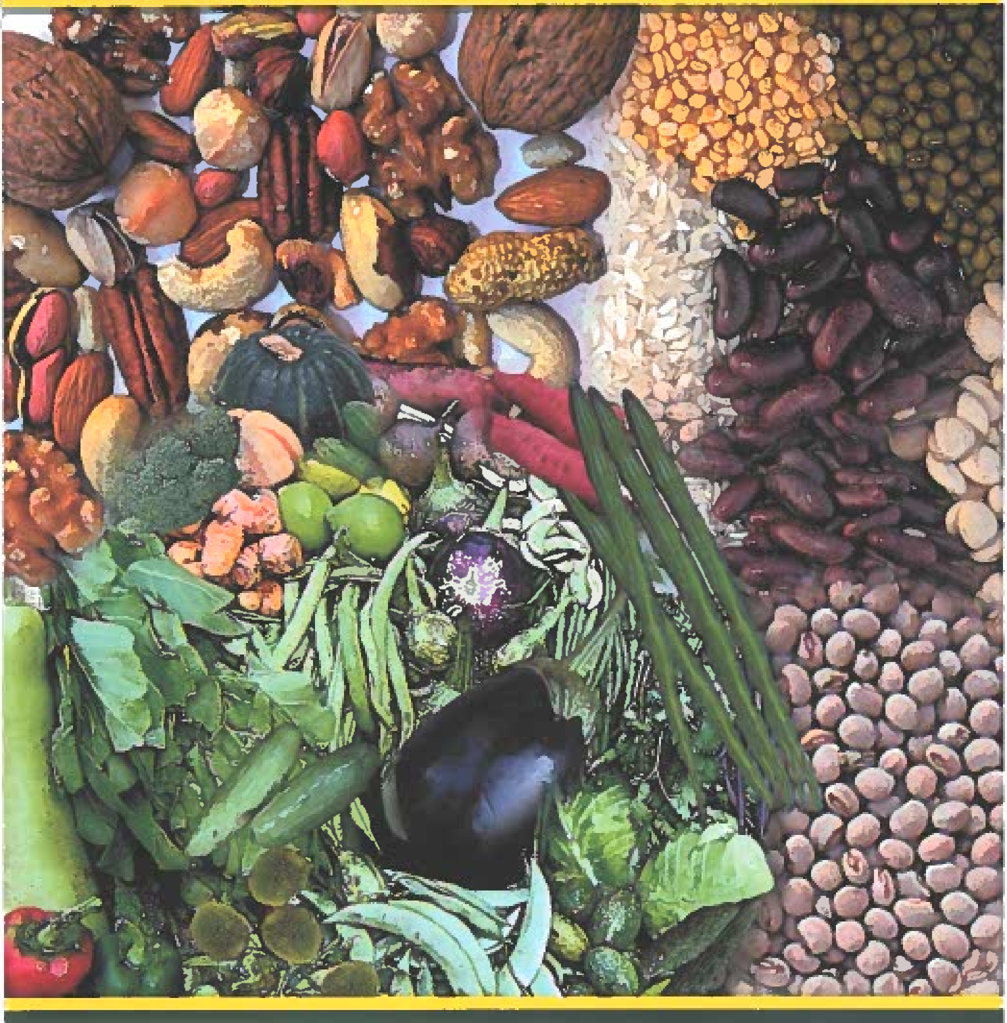
શાકાહાર

(સનાતન ધર્મ અભિગમ અને વિજ્ઞાન)



નવજાત શિશુ, બાળકો, યુવાનો, ખેલાડીઓ
અને સૌ માટે પોષણની સોનેરી સલાહ

॥ શ્રી સ્વામિનારાયણો વિજયતે ॥

શાકાહાર

(સનાતન ધર્મ અભિગમ અને વિજ્ઞાન)

નવજાત શિશુઓ, બાળકો, યુવાનો, ખેલાડીઓ અને સૌ માટે પોષણની સોનેરી સલાહ

સાધુ મુકુંદચરણદાસ

ભાષાંતર : રસિકભાઈ વાઘેલા

પ્રકાશક
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
શાહીબાગ રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪

SHĀKĀHĀR - SANĀTAN DHARMA ABHIGAM ANE VIGNĀN (Gujarati)
Hindu Vegetarianism and Science
By Sadhu Mukundcharandas

Inspirer: HH Pramukh Swami Maharaj

Blessings: HH Mahant Swami Maharaj

Presented by:
B.A.P.S. SWAMINARAYAN SANSTHA
Shahibaug, Amdavad - 380 004. India.

Publisher:
SWAMINARAYAN AKSHARPITH
Shahibaug, Amdavad - 380 004. India.

2nd Edition: March 2017. Copies: 10,000 (Total copies: 20,000)

ISBN: 978-81-7526-794-7

રજૂકર્તા : બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા
શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.

પ્રેરણામૂર્તિ : બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

આશીર્વાદ : પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ મહંતસ્વામી મહારાજ

દ્વિતીય આવૃત્તિ : માર્ચ ૨૦૧૭

પ્રત : ૧૫,૦૦૦ (કુલ પ્રત : ૨૫,૦૦૦)

કિંમત : રૂ. ૧૫-૦૦

મુદ્રક અને પ્રકાશક :
સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ
શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪

અનુક્રમણિકા

પ્રકાશકની નોંધ

છેલ્લા બે દાયકાના સમયગાળામાં સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ દ્વારા મદ્યપાન, ધૂમ્રપાન, એઇડ્ઝ, ઈંડાં અને હૃદયરોગ એમ પાંચ પુસ્તિકાઓની શ્રેણી બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થાના સ્વાસ્થ્યલક્ષી પુસ્તકોના ભાગરૂપે પ્રકાશિત કરેલી છે. ત્યારથી જ શાકાહાર ઉપર પણ આવી પુસ્તિકા પ્રાપ્ત થાય તેવી વાચક સમુદાયની ભાવના રહી છે. પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજના આશિષ, પૂજ્ય ઈશ્વરચરણદાસ સ્વામીના માર્ગદર્શનથી સાધુ મુકુંદચરણદાસે આ પુસ્તિકા પ્રથમ અંગ્રેજીમાં લખી છે, જેનું ભાષાંતર શ્રી રસિકભાઈ વાઘેલાએ કર્યું. તેઓએ આ નાનકડી પુસ્તિકામાં માંસાહારથી દૂર રહેવા વિશે સંક્ષિપ્તમાં શક્ય તેટલી માહિતી આપવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

આજે પશ્ચિમ જગતમાં વધુ ને વધુ લોકો માંસાહાર છોડીને શાકાહાર તરફ વળી રહ્યા છે. ભૌતિકવાદી અમેરિકામાં જ ૧.૨૫ કરોડથી વધુ શાકાહારી છે. ૨૦૦૬ના અંદાજ મુજબ બ્રિટનની વસ્તીના ૫.૬%, આશરે ૩૫ લાખ લોકો શાકાહારી છે અને ૨.૫૦ લાખ તો ફક્ત વનસ્પતિ આહારી (વિગન) છે. ભારત પછી શાકાહારીઓમાં ઇઝરાયલ ૪% સાથે દ્વિતીય સ્થાને આવે છે.

પરંતુ જ્યાં ગાય, માતા તરીકે પૂજાય છે અને શાકાહારનું જે જન્મ-સ્થાન છે તેવા આપણા દેશમાં ઊલટી ગંગા વહેતી હોવાનું જણાય છે. હિંદુઓમાં, ખાસ કરીને પૈસાપાત્ર વર્ગમાં, વૈભવનું પ્રદર્શન કરવા માટે કે આધુનિક ઢબના દેખાવા માટે માંસાહાર કરવાનું ચલણ વધતું જાય છે. કદાચ તેમને આ માર્ગેથી પાછા વળવા માટે 'કર્મનો સિદ્ધાંત' કે પછી 'કરુણાનો સિદ્ધાંત' ઉપયોગી નીવડે. 'તાકાત તો ઈંડાંમાં જ' એવું ભૂસું જેમના મનમાં ભરાયું છે, એવી આજની હિંદુ યુવા પેઢી માટે આ પુસ્તિકામાં આપેલી વૈજ્ઞાનિક માહિતી અને સમગ્ર વિશ્વના નામાંકિત શાકાહારી રમતવીરો તથા બોડીબિલ્ડરોનાં ઉદાહરણોથી માંસાહાર કરતી અટકશે. એ જ રીતે, જિમખાનામાં 'બોડી-બિલ્ડિંગ' માટે જતા યુવાવર્ગને તેમના કોચ પણ શાકાહારનું મહત્ત્વ સમજાવી શકશે.

શાકાહાર અપનાવવાની ઇચ્છા ધરાવતા લોકોને એવો ભય હોય છે કે શાકાહારમાં તો સ્વાદહીન શાકભાજી જ ખાવાં પડે, પરંતુ ભારતીય શાકાહારી ભોજનમાં સ્વાદિષ્ટ અને મનભાવન સેંકડો વાનગીઓનું વૈવિધ્ય છે. આપણાં મંદિરોમાં ઠાકોરજી સમક્ષ રચાતા ભવ્ય અન્નકૂટ ઉત્સવોમાં આ સત્યનું દર્શન થાય છે.

આ **બીજી** ગુજરાતી આવૃત્તિમાં મદદ માટે સાધુ અક્ષરવત્સલદાસ અને ડી.ટી.પી. સ્ટાફ, ડૉ. માર્કંડ પટેલ (લંડન), ડૉ. હીરેન મોદી, ડૉ. જિતુભાઈ નાયક અને ડૉ. કે. બી. કમલિયા (વિદ્યાનગર), ભરતભાઈ જાનીનો ખાસ આભાર.

— સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ

પરિચય

આ પુસ્તિકાનો ઉદ્દેશ્ય વિજ્ઞાન (ભાગ-૧) અને હિંદુ દૃષ્ટિકોણથી (ભાગ-૨)શાકાહારને મૂલવવાનો છે. સનાતન ધર્મનાં માન્ય શાસ્ત્રોમાંથી કર્મનો સિદ્ધાંત, અહિંસાવાદ, પ્રાણ, શુદ્ધ અને પવિત્ર આહાર જે ફક્ત શારીરિક કે તંદુરસ્ત આહારની જ નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધવા માટે જરૂરી આત્મશાંતિ અને ઉપાસનાનું બળ પણ પૂરું પાડી શકે છે તેની અહીં વાત છે. શાકાહારના પ્રખર પ્રણેતા અને અનેકને માંસાહારની બદીમાંથી મુક્ત કરનાર ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે, યજ્ઞના નામે થતી હિંસા અને માંસાહાર સામે જાણે આંદોલન છેડ્યું હતું. તેમણે આદરેલું એ અભિયાન સ્વામિનારાયણીય પરંપરામાં આજપર્યંત ચાલી રહ્યું છે. પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજે તેમના દેશ અને ખાસ વિદેશના વિચરણ દરમ્યાન જે ભારતીયો પશ્ચિમના રંગે રંગાયા તેમને પ્રેમપૂર્વક માંસાહાર અને અન્ય અભક્ષ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરાવીને ફરી પવિત્ર જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપી તેની વાત આગળ જોઈશું.

પશ્ચિમના દેશોમાં હવે ઘણા લોકો પ્રસારમાધ્યમો તથા પર્યાવરણીય જાગૃતિ દ્વારા પોતાના આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય માટે સભાનતાપૂર્વક શાકાહાર તરફ વળી રહ્યા છે. બ્રિટિશ વેજિટેરિયન સોસાયટીના અહેવાલ મુજબ બ્રિટનમાં દર અઠવાડિયે આશરે ૨૦૦૦ વ્યક્તિઓ શાકાહારી બને છે. કમનસીબે, દેશ કે પરદેશનો હિંદુ વૈષ્ણવ યુવાવર્ગ આજે દ્વિધાભર્યું જીવન જીવી રહ્યો છે. ધાર્મિક માન્યતાઓ સાથે સાથે પ્રાદેશિક અને સાંસ્કૃતિક રીતરિવાજોએ તેમને શાકાહારી બનાવી રાખ્યા છે, પણ ગામડામાંથી શહેર તરફ અને શહેરીવર્ગ પરદેશ તરફ વળવા લાગ્યો છે ત્યારે બદલાયેલાં સામાજિક અને ભૌગોલિક પરિબળોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં રૂઢિગત આદતો છોડી અભક્ષ્ય આહાર કરવાની લાલચમાં ફસાય છે.

કંઈક અંશે, ભારતમાં આપણો તબીબી સમુદાય પણ આ બાબતમાં જવાબદાર ગણી શકાય. આપણા તબીબો દર્દીને કોઈ ગંભીર માંદગી બાદ શક્તિ અને વજન વધારવા માટે ક્લાસ A પ્રોટીન તરીકે ઈંડાં ખાવાની ભલામણ કરે છે. અલ્પશિક્ષિત કે અલ્પ ધાર્મિક આસ્થાવાળો દર્દી તો 'ડૉકટર એ જ ભગવાન' માની, આપેલી સલાહ પ્રમાણે માંસાહાર તરફ વળે છે. તબીબોની આ સલાહમાં કેટલું તથ્ય છે તે જોઈએ. છેલ્લા પાંચ દાયકાઓમાં પશ્ચિમી તબીબી જગતે ક્લાસ A પ્રોટીન (પ્રાણીજન્ય) અને ક્લાસ B પ્રોટીન (વનસ્પતિજન્ય)ની સૈદ્ધાંતિક વાતો ફગાવી દીધી છે, પરંતુ હજી

ભારતીય તબીબી સંસ્થાઓમાં જૂનું ભણતર જ ચાલુ રહ્યું છે! અમુક અંશે પશ્ચિમ 'હેમબર્ગર અને ચિકન' બનાવતી કંપનીઓ જવાબદાર છે. તેમણે ભારતમાં વેપારી ધોરણે ઘૂસીને એવો આક્રમક પ્રચાર કર્યો કે ઘણા શાકાહારી હિંદુઓ તે વાનગીઓનો આસ્વાદ લેવામાં લોભાયા છે.

જે હિંદુઓ પરદેશ ગયા તેમને માટે તો જાણે પરદેશગમન એટલે પ્રણાલિકાગત રીતરિવાજોથી આઝાદી. વિદેશ જઈ વસેલી પ્રથમ પેઢીએ પોતાનો 'વારસો' જાળવી રાખ્યો, પણ ઉત્તરોત્તર નવી પેઢી 'અભક્ષ્ય' તરીકે 'ગૌમાંસ'ને સ્વીકારી, અન્ય અભક્ષ્ય પદાર્થો ખાવામાં કોઈ પાપ નથી, એમ માનતી થઈ. દક્ષિણ આફ્રિકામાં વસતા હિંદુઓ આનો સચોટ દાખલો છે.

૧૯૭૦ના દાયકામાં આફ્રિકા છોડી જેમણે કેનેડા-ઇંગ્લેન્ડ હિજરત કરવી પડી હતી તેમાંથી ઘણાઓએ તો નવા દેશમાં પોતાની 'ઓળખ', પોતાની 'સંસ્કૃતિ' જાળવી રાખી, પણ તેઓ પોતાની અનુગામી પેઢીની નવી માન્યતાઓને કદાચ પૂર્ણપણે ન સંતોષી શક્યા. નવી પેઢીના આ યુવાનો શાળાઓમાં ખુલ્લેઆમ અને પાર્ટીઓમાં છાનેછપને પોતાના વિદેશી મિત્રોના અનુકરણે અભક્ષ્ય ખોરાક ખાવા લાગ્યા. નાના ભારતીય બાળયુવા વર્ગને ખિસ્સાખર્ચીના પૈસા અને શાળાઓ વિ.માં મળતી અભક્ષ્ય વાનગીઓએ 'આગમાં ઘી' હોમવાનું કામ કર્યું. આ સમયે, ખૂબ જ નિયમિત રીતે સત્સંગ કે મંદિરે જનારો વર્ગ અને ઊંડા ધાર્મિક સંસ્કારોવાળો વર્ગ પોતાના બાળકોને આમાંથી બચાવી શક્યો. તેમના બાળકોએ પણ શાકાહારી રીત જ અપનાવી રાખી.

ધાર્મિક વડીલોની છત્રછાયામાં પળોટાયેલાં આવાં બાળકો તો પરદેશમાં મળતી ચોકલેટો વિ. માંથી પણ તપાસીને ખાતરી કરતાં કે આ વસ્તુઓમાં કોઈ અભક્ષ્ય ઘટક (જેમ કે ઈંડાંનું લેસિથિન કે જિલેટીન) તો નથી ને! આ જ બાળકોએ અહિંસાનો સાચો સિદ્ધાંત અને પ્રાણીઓ પ્રત્યે અનુકંપા આત્મસાત્ કર્યા છે. આ બાળકો તેમના વાલીઓ કહે તોપણ અભક્ષ્ય આહાર લેતા નથી. આપણે માટે આનંદની વાત છે કે દેશના અને પરદેશનાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ કેન્દ્રોમાં આવાં હજારો બાળકો-યુવાનો છે, જેમને વારસામાં માંસાહાર પ્રાપ્ત થયો છે એવા ગુજરાતના પંચમહાલ કે સાબરકાંઠાનાં આદિવાસી કુટુંબોનાં બાળકો પણ સત્સંગને કારણે માંસાહારથી દૂર રહે છે. તેમને મા-બાપનાં મેણાંટોણાં સ્વીકાર્ય છે, પણ અભક્ષ્ય ખોરાક નહીં. ઘણી વખત તો એવું પણ બને છે કે બાળકોના આગ્રહને વશ થઈ મા-બાપ માંસાહાર છોડે છે. હિંદુ માંસાહારી બાળ-યુવાનો જો એકવાર કતલખાનામાં પ્રાણીઓ ઉપર થતો જુલમ જુએ તો જિંદગીભર માંસાહાર છૂટી જાય. સર પોલ મેકાર્ટની કહે છે, 'જો કતલખાનામાં

કાચની દીવાલ હોય તો દરેક માણસ શાકાહારી બની જાય!'

માંસાહારના ઘણા ગેરફાયદા છે. જે ત્રણ સ્તરે પ્રતિબિંબિત થાય છે; વૈયક્તિક, સામાજિક અને પર્યાવરણલક્ષી. વ્યક્તિગત રીતે, જે લોકો માંસાહારી છે તેઓ શાકાહારીઓ કરતાં વધુ ઝનૂની હોય છે. તેનું કારણ આપતાં ઘણા વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે પશુઓની કતલ પૂર્વે જે તે પશુઓના શરીરમાં મૃત્યુના ભયને કારણે એડ્રેનલિન નામનું રસાયણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રસાયણની કામગીરી 'ફ્લાઇટ ઓર ફાઇટ' અથવા ભાગવું કે સામનો કરવો તેની તૈયારી કરાવે છે. સામાન્ય જીવનમાં જે શાકાહારી પશુઓ ભાગીને શાંત પડી જાય એને એડ્રેનલિનનું પ્રમાણ નોર્મલ થઈ જાય છે, પરંતુ કતલખાનાનાં ઢોરો મરે ત્યાં સુધી તેમના શરીરનું તે રસાયણ મોટા પ્રમાણમાં એકઠું થતું જાય અને માંસમાં સ્થગિત થઈ જાય છે. આવું માંસ જે ખાય તેના શરીરમાં એડ્રેનલિન દાખલ થાય અને તે એડ્રેનલિન વ્યક્તિને ઘણા સમય સુધી ઉત્તેજિત રાખે છે તેથી અન્ય રોગો પણ થાય છે.

બીજી, સામાજિક અસર, અમેરિકામાં નોંધાયેલી છે. ૧૯૦૫માં પત્રકાર અપ્ટન સિન્કેલરે તેના "ધ જંગલ" પુસ્તકમાં શિકાગોના એક કતલખાનાના કર્મચારીઓની ગંભીર પરિસ્થિતિ વર્ણવી હતી. નોકરી બાદ તેઓમાં મારામારીના કિસ્સા વધુ થતા. ૧૯૯૭માં ગેઈલ આઈસનિટ્ઝે તેના "સ્લોટરહાઉસ" પુસ્તકમાં તથા ૨૦૦૧માં એરિક સ્લોસરનું પુસ્તક "ફાસ્ટ ફૂડ નેશન"માં ફરી એવી નોંધ લીધી. તેનો સાર એક કર્મચારીના શબ્દોમાં, "અમે મનુષ્ય છીએ, પણ અમને પશુની જેમ રાખવામાં આવે છે" (સ્લોસર ૨૦૦૨:૧૮૬). કતલખાનામાં થતી તીવ્ર હિંસાની કર્મચારીઓ પર પણ એટલી જ ઊંડી અસર થાય છે કે તેઓ પોતે પણ હિંસકવૃત્તિવાળા બને છે. પરિણામે કતલખાનાના આજુબાજુના વિસ્તારમાં ગુનાનો દર અન્ય ઉદ્યોગોની સરખામણીમાં ઘણો વધુ હોય છે. તદુપરાંત આ હિંસક વલણ ઘરે પણ ઊભરાઈને કૌટુંબિક સભ્યોને સતાવે છે (ફિત્ઝજેરોલ્ડ ૨૦૦૯). આ ઘટનાનું નામ સમાજશાસ્ત્રીઓએ "ધ સિન્કેલર ઈફેક્ટ" આપ્યું છે.

માંસાહારીની ત્રીજી અસર પર્યાવરણ પર ખૂબ ગંભીર અને દૂરોગામી છે, જેની ચર્ચા પ્રકરણ ત્રણમાં કરી છે.

૧ થી ૫ પરિશિષ્ટોમાં શાકાહારને આનુસંગિક અન્ય માહિતી આપી છે. તેમાં વિશ્વના ધર્મોમાં શાકાહાર, વેદો અને સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં અહિંસા, કરુણા અને પશુપાલનનો ઉલ્લેખ છે.

જે વાચકો શાકાહારી જ છે, તેમને પરિશિષ્ટ ૬ થી ૯ ઉપયોગી નીવડશે. પરિશિષ્ટ ૬માં વનસ્પતિનું દૂધ બનાવવાની રીત આપી છે. તેનું કારણ પરદેશ અને હવે ભારતમાં પણ જે બાળકોને ઢોરના દૂધને કારણે એલર્જી થતી હોય, તેમના માટે

આ સ્વાસ્થ્યપ્રદ વનસ્પતિજન્ય દૂધ છે.

પરિશિષ્ટ ૭માં ભારતીય ખોરાકમાં પાંચ મુખ્ય ઘટકોનું કોષ્ટક આપ્યું છે તેથી ખોરાકમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, લોહ, વિટામિન સી અને આ **બીજી** આવૃત્તિમાં ફાઇબરની માહિતી પણ ઉમેરી છે. તેના બે હેતુ છે. એક તો કુટુંબના સભ્યોમાં ખાસ તો મહિલા વર્ગ અને બાળકો માટે પૌષ્ટિક પદાર્થોનો ખ્યાલ આવશે. બીજો હેતુ, જે યુવાનોને બોડીબિલ્ડિંગ અને રમત-ગમતમાં રસ હોય તેમને પણ ખ્યાલ આવે કે શાકાહારી પદાર્થોમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ઉપરના પાંચ ઘટકો છે, જે ઈંડાંમાં ઓછા અથવા નહીંવત્ છે. ઈંડાંની સાથે સરખામણી કરવાની અહીં જરૂર એટલા માટે છે કે જિમખાનામાં કોચ-ટ્રેનરો અને ઘણા તબીબો પણ ઈંડાંનો આગ્રહ રાખતા હોય છે. આ કોષ્ટકનો જો ચીવટથી અભ્યાસ કરશો તો આપના રસોડામાં જરૂર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ક્રાંતિ થશે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક રાંધવા પ્રેરાશો અને બજારુ પ્રોસેસ્ડ વાનગીઓ તથા પોલિશ કરેલા ધાનનો મોહ ટળી જશે. બીજું, અભિનેતાઓની જાહેરાતના પદાર્થો તથા સસ્તા બિસ્કિટ વગેરે નમકીનોને બદલે, તે જ ભાવમાં મળતાં વધુ પોષણયુક્ત તલ, સિંગ, ચણા (શેકેલા/ચિકી) બાળકોને આપવા. તેથી શહેર અને ગામડાઓમાં પણ વધતો જતો બાળકોમાં સ્થૂળતા કે અપોષણનો દર ઓછો થશે.

પરિશિષ્ટ ૮માં આંતરરાષ્ટ્રીય અને ભારતીય શાકાહારી બોડીબિલ્ડરોની વિગતો આપી છે. તેથી હિંદુ યુવાનોને ખ્યાલ આવશે કે તાકાત અને સ્ટેમિના માટે માંસાહાર કરતાં શાકાહાર સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

છેલ્લે, પરિશિષ્ટ ૯માં શાકાહાર અને બાળ સ્વાસ્થ્યની ચર્ચા અને સલાહ ખાસ ડૉ. હીરેન મોદીએ આપી છે. તેઓ બી.એ.પી.એસ. યોગીજી મહારાજ હૉસ્પિટલ, અમદાવાદમાં પીડિયાટ્રિશિયન છે. શાકાહારમાં અમુક સર્વસામાન્ય પ્રશ્નો પરદેશમાં તબીબો કરતા હોય, જેને કારણે વાલીઓમાં દ્વિધા ઊભી થાય તે માટે અહીં સ્પષ્ટતા કરી છે. નવજાત શિશુથી માંડીને યુવાનો માટે ડૉ. હીરેનભાઈના બહોળા અનુભવો માટે લેખક તેમના ખાસ આભારી છે.

આપણા બહુશ્રુત ઋષિઓએ સ્થાપેલા ઉચ્ચત્તમ આદર્શો ઉપર રચાયેલો સનાતન ધર્મ હિંદુઓ માટે ગર્વભરી ઉપલબ્ધિ છે. પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે દયા રાખવી એ આપણી ફરજ છે, ધર્મ છે. માનવો જીવે અને અન્ય પ્રાણીઓને શાંતિથી જીવવા દે. એ યાદ રાખીએ કે આપણને જેમ આપણાં બાળકો વહાલાં લાગે છે, તેમ પ્રાણીમાત્રને પણ તેમનાં બચ્ચા માટે પ્રેમ હોય છે. આ સત્ય સ્વીકારીને જીવન પ્રભુમય બનાવીએ એ જ અભ્યર્થના.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

— લેખક

ભાગ ૧ - વિજ્ઞાન

૧. મનુષ્ય દેહની રચના

પરમાત્માએ અનેકવિધ જીવસૃષ્ટિની રચના કરી ત્યારે તેમને તેના પોષણ માટે તેવા શરીરની રચના પણ બક્ષી. મનુષ્ય શરીરની રચના જ્યારે શાકાહારીની અને માંસાહારી પ્રાણીની રચના જૈવિક પરિબળો સાથે સરખાવીએ ત્યારે આપણને મનુષ્ય શરીરના યોગ્ય ખોરાકનો સહેજે ખ્યાલ આવે છે. તે માટે ૧૨ ફિઝિયોલોજિકલ પરિબળો અને બે સ્વાભાવિક પરિબળોનું અવલોકન કરીશું. સ્પષ્ટ સરખામણી સમજવા માટે પૃ.૨માં તેનું કોષ્ટક આપેલું છે. તેમાં જોઈ શકાય છે કે શાકાહારી પશુઓ અને માણસના શરીરની રચના, માંસાહારી પશુઓ કરતાં તદ્દન જુદી છે. તેમાં કોઈ સામ્ય નથી.

પ્રથમ તો માણસને હિંસા કરવા માટે કોઈ નહોર અને અણિયાળા દાંત નથી, જેણે કરીને કોઈ પશુને ફાડી-ચીરીને ચગળી જવું. બીજું, માણસનું જડબું પડખો-પડખ હોય છે, તે જ દર્શાવે છે કે તેણે ખોરાકને સારી રીતે ચાવવો પડે. તેનું કારણ વનસ્પતિજન્ય આહારમાં રહેલા રેસા-થૂલુ (ફાઈબર), જેમ શાકાહારી પ્રાણીને ઘાસ-પાંદડાં ચાવવાં પડે તેમ. તેથી જ તેના આંતરડાંની રચના અને લંબાઈ ઘણી લાંબી છે. માંસભક્ષીમાં તે સીધું પાઈપ જેવું અને ટૂંકુ હોય છે, કારણ કે તેને રેસા-થૂલુ પચાવવાની જરૂર નથી. ત્યારપછી ખોરાકને રાસાયણિક રીતે પચાવવા તેના મોંમાં લાળ અને જઠરમાં એસિડના સ્રાવ અને તેજાબીપણું માંસાહારી પ્રાણી કરતાં ઘણું નબળું છે. બાદ એક ખૂબ મહત્ત્વનું ઘટક - યુરિકેઝ - તે માણસમાં શૂન્ય છે, જે માંસભક્ષીઓમાં વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. તે એન્ઝાઈમ માંસમાં રહેલા યુરિક એસિડને હજમ કરે છે. શાકાહારી ખોરાક પચ્યા બાદ તેમાં રહેલા ફાઈબરને કારણે મનુષ્યનો મળ ઢોરોની જેમ ઢીલો હોય છે, જ્યારે માંસભક્ષીઓનો કઠણ હોય છે. અને તે કઠણ મળ ઝેરી (ટોક્સિક) હોવાથી આંતરડાંમાંથી ઝડપી નિકાલ કરવા માટે માંસભક્ષીઓને ટૂંકાં આંતરડાં હોય છે. માણસ જ્યારે પ્રાણીજન્ય ખોરાક ખાય છે ત્યારે તેનાં આંતરડાંમાં પણ ઝેરી પદાર્થોના સંસર્ગને કારણે ઘણા પ્રકારના રોગો થાય છે.

છેલ્લે, માણસ સ્વભાવે હિંસક નથી, સાથોસાથ તે પ્રવૃત્તિમય જીવન જીવે છે. જ્યારે માંસાહારી પ્રાણી ઉગ્ર (વાયોલન્ટ) અને આળસુ (લેથાર્જિક) હોય છે (પરિબળ ૧૩-૧૪).

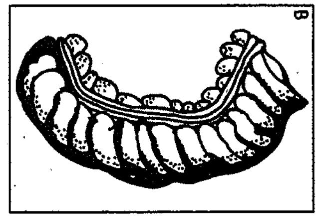
૨. પ્રાણીસૃષ્ટિ અને મનુષ્યદેહની લાક્ષણિકતાઓ

લક્ષણ	પ્રાણીભક્ષી જીવ	શાકાહારી જીવ/માણસ
૧. પગના નહોર	તીક્ષ્ણ, જેથી ફાડી શકે	નથી
૨. દાંત	અણિયાળા, જેથી શરીરને ચીરી, માંસને ફાડી શકે	ફાઈબર યુક્ત ખોરાક ચાવવા માટે ચપટા
૩. જડબાંની પ્રક્રિયા	ફક્ત ઉપર નીચે હલી શકે	ઉપર નીચે, પડખોપડખ ફરી શકે
૪. જીભ	બરછટ, જેથી માંસને છોલી શકાય	લીસી
૫. થૂંક (saliva)	તેજાબી (માંસને ઓગાળી નાખે)	આલ્કલી
૬. શરીરના માપ પ્રમાણે આંતરડાની લંબાઈ	ત્રણ ગણી. લગભગ સીધી, પાઈપ જેવી (A)	૧૦-૧૨ગણી, ગૂંચળામણી તથા નાની કોથળી (પાઉચ) યુક્ત (B)
૭. મળ	સખત, ખૂબ ગંધાતો	નરમ, ઓછો ગંધાતો
૮. હોજરીમાં હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ	હાડકાં અને માંસના પાચન માટે માણસ કરતાં ૧૦ ગણી વધુ માત્રા અને ૨૦ ગણું વધુ ઘટ્ટ.	-
૯. યુરીકેઈઝ એન્ઝાઈમ	પુષ્કળ, જેથી માંસમાં રહેલા યુરિક એસિડનું પાચન જલદી થઈ શકે. ચરબી-કોલેસ્ટરોલનું પાચન, ગમે તેટલી માત્રા પચાવી શકે	નથી
૧૦. શરીરનું તાપમાન નિયંત્રણ	જીભ બહાર કાઢી, હાંફતાં હાંફતાં	શરીરનાં છિદ્રો દ્વારા
૧૧. પ્રવાહી લેવાની રીત	જીભથી ચાટીને	ચૂસીને
૧૨. આહારની રીત	શિકાર કરી કાચું માંસ ચગળી ખાવાનો (તામસી)	સાત્ત્વિક-રાજસી ખોરાકની આદત. ફળો જોઈને મોંમાં પાણીનો સ્રાવ
૧૩. કુદરતી સ્વભાવ	ખૂબ જ ઉગ્ર	નરમ. અન્ય જીવને ચીરી ખાવાનો સ્વભાવ નથી
૧૪. દૈનિક જીવન	શિકાર કરીને સૂઈ રહેવું ('લેથાર્જિક')	કાર્યરત રહેવું ('એક્ટિવ')

માંસભક્ષી પશુનું આંતરડું



શાકાહારી પશુનું આંતરડું



૨. પોષણ

भोगे रोग भयम् ।

– ભોગમાં રોગનો ભય જાણો. (વૈરાગ્યશતક ૩૪)

હજારો વર્ષથી સમગ્ર વિશ્વભરની અગણિત સંસ્કૃતિઓએ શાકાહારી થઈને ખૂબ જ સ્વસ્થ અને નિરામય, સુદીર્ઘ જીવન વિતાવેલ છે. આ બધી સંસ્કૃતિઓમાં ભારત સૌથી પ્રાચીન છે. મેગાસ્થિનિસ પછી ભારતની યાત્રાએ આવેલા બીજા ગ્રીક ઈતિહાસકાર, યાત્રી એરિયન (સન પૂર્વે પ્રથમ સદી) પોતાની મુલાકાતમાં ભારતીય લોકોના સ્વાસ્થ્યથી આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયેલા. તે લખે છે, ''ભારતીયોને માથાના દુખાવાની કે દાંતના દુખાવાની, આંખનાં દર્દોની, મોઢાનાં ચાંદાની, ચામડીના રોગોની, શરીરના કોઈ અન્ય રોગોની કોઈ જ તકલીફ નથી. તેમની સામાન્ય આયુષ્ય મર્યાદા ૧૨૦, ૧૩૦ થી ૧૫૦ વર્ષની છે અને એમના વૃદ્ધ લોકો ૨૦૦ વર્ષ સુધી સ્વસ્થ જીવે છે''. આનો બીજો અર્થ એમ પણ કરી શકાય; તે સમયનાં ગ્રીક લોકોમાં આપણા જેટલું તંદુરસ્ત કે દીર્ઘાયુ જીવન ન હતું, કારણ કે તેમના આહારનો પાયો માંસાહાર હતો.

૧૮૩૯માં ડચ વૈજ્ઞાનિક જેરહાર્ડ મુલ્ડરે 'પ્રોટીન' ઘટક શોધી કાઢ્યા. આ ઘટના પછી સમગ્ર જગતના શાકાહારીઓ આ ભ્રામકતાનો ભોગ બન્યા છે કે શાકાહારમાં 'પ્રોટીન' તત્ત્વ નથી. તેણે 'પ્રોટીન' નામકરણ ગ્રીક શબ્દ ''પ્રોટિયોઝ'' અર્થાત્ ''ખાસ અગત્યનું'' પરથી રાખ્યું હતું.

આવો જ એક બીજો તબક્કો. ૧૯૧૪માં આહારવિજ્ઞાનના પ્રયોગો દરમ્યાન ઓસ્બોર્ન અને મેંડેલે ઉંદરો પરના પ્રોટીનનાં પરીક્ષણો દ્વારા રજૂ કર્યો. એમણે પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનને 'પ્રથમ' અને વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનને 'દ્વિતીય' વર્ગ આપી જણાવ્યું કે 'પ્રથમ વર્ગ' અથવા 'ક્લાસ એ' નું પ્રોટીન ઉચ્ચ કક્ષાનું અને માનવમાત્ર માટે 'ખૂબ જ જરૂરી' છે. એમને એ વિચાર કરવો જરૂરી નહોતો જણાયો કે વનસ્પતિ આહારી પ્રાણીઓ (ગાય, ભેંશ, ઘેટાં, બકરાં, હાથી) વગેરે પોતાના માટે આવાં પ્રોટીન ક્યાંથી મેળવતાં હશે. આજદિન સુધી આ ભ્રામક માન્યતા ચાલી રહી છે. અને આવી વસ્તુઓ બનાવતી કંપનીઓને તો તડાકો પડ્યો છે. તે દરેક જાતનાં સમાચાર માધ્યમો મારફત અને હવે તો નાનાં બાળકોની પ્રાથમિક શાળાઓમાં ''શૈક્ષણિક સામગ્રી'' આપીને ભ્રામક પ્રચાર કરે છે.

અત્રે એ જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે કે વૈજ્ઞાનિકો હવે એકમત છે કે સામિષ એટલે કે બિનશાકાહારી આહાર સમતોલ કે પોષણક્ષમ નથી, બલ્કે હાનિકારક છે. આવા ખોરાકની યાદીમાં માંસ, મચ્છી, મરઘાં અને ઈંડાંનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રાણીજન્ય આહારથી મળતું પોષણ

સાર્વત્રિક માન્યતા વિરુદ્ધ એ જાણવું રસપ્રદ થશે કે આમિષ કે પ્રાણીજન્ય ખોરાક આધારિત આહાર ક્યારેય પણ પૂરતું પોષણ આપી શકતો નથી. અહીં આપણે આમિષ (માંસ) ખોરાક આધારિત શબ્દનો બહોળા અર્થમાં એટલે કે તમામ પ્રકારનાં માંસ-મચ્છી-મરઘાં-ઈંડાંને સમાવી લેતા શબ્દ તરીકે પ્રયોગ કરશું.

૧. આમિષ આહારમાં વધુ પ્રમાણમાં તો પ્રોટીન અને સેચ્યુરેટેડ (સંતૃપ્ત) ચરબી જ હોય છે.
૨. આમિષ આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ નથી હોતા, જેને કારણે શરીરને ચયાપચય (મેટાબોલિઝમ) માટે જરૂરી ઈંધણ-શક્તિ મળતી નથી.
૩. આમિષ આહારમાં રેસા તત્ત્વ (ફાઇબર) તો સંભવિત જ નથી.
૪. આમિષ આહારમાં શરીરને જરૂરી એવાં વિટામિન સી અને અન્ય ખનિજ તત્ત્વો નથી, જેના વગર તત્ત્વોનું શરીરમાં શોષણ થતું નથી.
૫. આમિષ આહાર લોહીને 'એસિડિક' બનાવે છે. લોહી સામાન્યતઃ ખારાશવાળું – આલ્કલાઈ હોય છે, જેનું pH ૭.૪ હોય છે. લોહી 'એસિડિક' બનતાં આ pHની સમતુલા ખોરવાઈ જાય છે અને ફરીથી આલ્કલાઇન pH જાળવી રાખવા માટે શરીરને હાડકાંમાં રહેલા કેલ્શિયમની જરૂર પડે છે. જેનાથી 'બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસે' તેમ ''નેગેટિવ કેલ્શિયમ સમતુલા'' ઊભી થાય છે. આ પ્રક્રિયા લાંબો સમય ચાલે તો 'ઓસ્ટિયોપોરોસિસ' રોગ થાય છે, જેમાં હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ સ્રવી જાય છે, જેનાથી હાડકાં કળે છે કે પછી સહેલાઈથી ફ્રેક્ચર થઈ શકે છે.
૬. કતલવાડામાં ઉત્પાદિત થતું માંસમાં એન્ટિબાયોટિક્સ, ગ્રોથ હોર્મોન્સ, ભય-હોર્મોન્સ (એડ્રેનલિન, કોર્ટિસોલ), નાઇટ્રાઇટ્સથી વાસી માંસ ભૂખરા રંગને બદલે તાજું, લાલ રંગનું દેખાય. નાઇટ્રાઇટ્સથી કેન્સરજનક રસાયણો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. અને રોગિષ્ઠ જાનવર પોતાની સાથે કેન્સર કે સાલ્મોનેલા, ઈ.કોલાઈ ૦૧૭:એચ૭, બેક્ટેરિયા, કૃમિરોગનાં જેવા પરજીવી રોગનાં ઈંડાં, વગેરે પણ લાવે છે.

ટ્રાઇકિનોસિસ નામનો રોગ ભૂંડનું માંસ – પોર્ક – ખાવાથી થાય છે. કારણ કે તેમાં ટ્રાઈકિની નામના રોગના કીટાણુ હોય છે. બ્રિટનમાં થોડાં વર્ષો પૂર્વે જ

થયેલ 'મેડ કાઉ' નામના રોગને લીધે લાખો ગાયોની કતલ કરવામાં આવેલી. આ રોગ પ્રિયોન્સ – માઇક્રો પાર્ટિકલ્સ, સૂક્ષ્મ રજ – મગજમાં પ્રસરવાથી બોવાઇન સ્પોન્જીફોર્મ એન્કેફેલોપથી (BSE) નામની મગજની બીમારીથી થયેલો. આ રોગ હવે મનુષ્યમાં CJD રૂપે જોવા મળે છે, જેમાં વ્યક્તિનું મગજ ખોરવાય છે, અને મૃત્યુ પામે છે. તેનું નિદાન તબીબો ક્યારેક ભૂલથી 'અલ્ઝાઈમર્સ' તરીકે કરતા હોય છે.

મત્સ્ય

સનાતન ધર્મ અને વૈજ્ઞાનિક રીતે માછલી એક પ્રકારનું હરતું ફરતું જળચર પ્રાણી છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણે બાળપણમાં જ એક માછીમારને માછલી પકડવાથી પાપ લાગે છે તે જણાવ્યું હતું. ભારતમાં અમુક લોકો એમ માને છે કે માછલી જળની વનસ્પતિ છે એટલે ખાવામાં કોઈ બાધ નથી, પરંતુ તે સત્ય નથી. વૈજ્ઞાનિકોએ સાબિત કર્યું છે કે માછલીના શરીરમાં જ્ઞાનતંતુની પ્રક્રિયા છે અને તે દુ:ખાવો, ભય અને લાગણીઓ અનુભવી શકે છે. માછલીની હત્યા દરમ્યાન અને પાણીમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી તેઓને દુ:ખાવો અને તણાવ થાય છે. તદુપરાંત માછલીઓ જ્યારે દરિયામાં જંગી જાળમાં પકડાય ત્યારે તેમાં અન્ય બિનઉપયોગી જળચરો અને પક્ષીઓ, જેને 'બાય-કેચ' કહે છે, તે પણ ફસાય અને મૃત્યુ પામે છે. દુનિયાભરમાં આજ કારણે કુલ ૨૩% પકડાયેલી માછલીમાંથી જળચરો અને બિન ઉપયોગી મૃત્યુ પામેલી માછલીઓ દરિયામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. આ એક અતી ક્રૂર પ્રક્રિયા છે તથા જળચર સૃષ્ટિનો બિનજરૂરી વ્યય છે. તેથી જ મત્સ્યાહારથી દુનિયાભરમાં દરિયાઈ જીવસૃષ્ટિ અને દરિયાની તળેટીની જીવસૃષ્ટિમાં ('સી-બેડ ઈકોસિસ્ટમ') અતિ ઊંડું નુકસાન કાયમ માટે થાય છે.

ભારતમાં અમુક વર્ગમાં એક માન્યતા એવી છે કે ઓમેગા-૩ નામનું તત્ત્વ, જે હૃદય માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે, તે માછલીમાંથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે, તેથી ખોરાકમાં આવશ્યક છે. વૈજ્ઞાનિકોએ તે માન્યતાને વખોડી છે (મંગત ૨૦૦૯). વાસ્તવમાં ઓમેગા-૩ અને અન્ય સ્વાસ્થ્યપ્રદ ઘટકો શાકાહારમાં મળી રહે છે, જેમકે અખરોટ, અળસીનાં બિયાં, તલનું તેલ, દૂધ અને ગાયના ઘીમાં પણ તે ઉપલબ્ધ છે.

માછલી ખાવાથી સ્વાસ્થ્યને હાનિ કરનાર ઘણા કાતિલ ઘટકો છે, જેમ કે પીસીબી, ડીડીટી, ડાયોક્સિન અને પારો. માનવ સર્જિત દરિયાઈ અને નદીઓમાં થતાં આવાં પ્રદૂષણો જળચરોમાં અવશ્ય પ્રવેશે. PCB ગર્ભસ્થ શિશુ અને અન્ય શિશુના ઉછેરમાં હાનિકારક છે. DDT તો ૧૯૭૦ના દાયકામાં પ્રતિબંધિત હોવા છતાં માછલીઓમાં હજુ સંચિત થાય છે. તેવી જ રીતે પારો અને અન્ય ભારે ધાતુઓ જેમ કે શિશુ, કેડમ્યમ અને આર્સનિકનો માછલીની ચરબીમાં પણ સંચય થાય. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે,

તમામ પ્રદૂષણો રાંધવાથી નાશ થતાં નથી. અધૂરામાં પૂરું, મૃત્યુ પામેલી માછલીઓ જ્યારે માછીમારો કે વિક્રેતાઓ સ્પર્શે ત્યારે તેમના સ્પર્શથી સ્ટેફીલોકોકાઈ અને ક્લોસ્ટ્રિડયમ નામના કાતિલ બેક્ટેરિયા ફૂલેફાલે છે. આવી માછલીઓ જ્યારે વ્યક્તિ ખાય ત્યારે ફૂડ પોઈઝનિંગ થાય છે.

શાકાહારથી મળતું પોષણ

સારા સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ માટે જરૂરી સંપૂર્ણ, સમતોલ આહારમાંથી મળવું જોઈતું પોષણ વનસ્પતિસ્રોતના સર્વે પદાર્થોમાંથી મળી રહે છે. તદુપરાંત, કોઈપણ રોગચાળો ફેલાવાના ભય વગર અને સાથો સાથ પર્યાવરણીય પરિશુદ્ધતા જાળવવાના સભાનપણે કરાતા પ્રયત્નો વગર મળી રહે છે.

કુદરતે રચેલી સૃષ્ટિમાં બે પ્રકારનાં પ્રાણીઓ જોઈએ.

(૧) જે ચાર-પગાળાં શાકાહારી પ્રાણીઓ વન્યજીવનમાં છે અને જેમને ખાઈને અન્ય પશુભક્ષી પ્રાણીઓ પોતાનું જીવન ગુજારે છે. એ પ્રાણીઓ પણ સશક્ત અને તંદુરસ્ત જ હોય છે. તેઓ પોતાના પોષણ માટે પ્રોટીન, કેલ્શિયમ કે લોહતત્ત્વ ક્યાંથી લાવતાં હશે? એમને જંગલમાં કઠોળ કે અનાજ તો મળતાં નથી.

(૨) ૩૦૦ કિલો વજનવાળા નર અને ૨૫૦ કિલો વજનવાળી માદા ગોરીલા પ્રજાતિ, જેમની શરીરરચના અને મનુષ્યની શરીરરચના એક સમાન છે, તે પોતાનાં બધાં પોષકતત્ત્વો ક્યાંથી લાવતાં હશે, જે તેમને અસીમ શક્તિના સ્વામી બનાવે છે? આ બંને પ્રકારનાં પ્રાણીઓનું પોષણ ઘાસ, પાંદડાં અને કુંપળોથી થાય છે. અન્ય મહાકાય અથવા તાકાતવાન પ્રાણીઓ – વહેલ માછલી, ગેંડા, હાથી, ઊંટ, ઘોડા, ગધેડા, ખચ્ચર – સાદો લાગતો એવો ફક્ત લીલી હરિયાળી જેવો શુષ્ક લાગતો ખોરાક લેવા છતાં, આ બધાં વનસ્પતિ આહારી પ્રાણીઓ અથાક શક્તિવાળાં હોય છે. પ્રાગૈતિહાસિક કાળના ભારે મહાકાય ડાયનોસોર્સ – એપેટોસોરસ (૩૦ ટન), બ્રેકીઓસોરસ (૮૦ ટન), આર્જેન્ટિનોસોરસ (૧૦૦ ટન) પણ વનસ્પતિ આહારી જ હતા!

તમામ આહાર-નિષ્ણાતો કે ડાયેટિશિયનો જેઓને 'પ્રોટીન' માટે આમિષ આહાર જ જોઈએ, એવી એક ઘેલછા લાગેલી છે, તેમની પાસે આ પ્રશ્નનો કોઈ જ જવાબ નથી, કે 'ઘાસ ખાઉ' જાનવરોમાં આટલી બધી તાકાત ક્યાંથી આવે છે? વાસ્તવમાં અગાઉ જણાવેલાં શાકાહારી પ્રાણીઓનો ખોરાક પ્રત્યેક ખાદ્યવર્ગની હાંસી ઉડાવે છે, જે વર્ગના પદાર્થો પશ્ચિમના આહાર નિષ્ણાતો માનવ માટે રોજ ખાવાનો ફરજિયાત અનુરોધ કરે છે. કેવળ શાકાહારી પ્રાણીઓનાં શરીર તાકાતવાન અને તંદુરસ્ત હોય છે.

હવે, વનસ્પતિજન્ય આહાર વિષેની કેટલીક ભ્રામક માન્યતાઓને દૂર કરનારા અને સત્ય શું છે એ પ્રતિપાદિત કરતાં વૈજ્ઞાનિક તથ્યો સમજવાની કોશિશ કરીએ.

ભ્રમણા ૧ : માંસાહારી પ્રોટીન શાકાહારી પ્રોટીન કરતાં વધુ સારું છે.

પ્રોટીન મૂળ તો એમિનો એસિડ્સમાંથી બનેલું છે. કુલ ૨૦ પ્રકારના એમિનો એસિડ્સ છે, જેમાંથી ૧૨ તો માનવશરીર સ્વયં જ શરીરમાં બનાવી લે છે. ફક્ત આઠ જ આપણા ખોરાકમાંથી મળે છે, એટલે એને 'એસેન્શિયલ એમિનો એસિડ્સ' (EAA) કહે છે. તે આઠ એમિનો એસિડ પશુજન્ય કે વનસ્પતિજન્ય, કોઈપણ સ્રોતમાંથી મળે, તેનું બંધારણ અને ગુણધર્મ જ હોય છે. જો આમ ન બનતું હોય તો વનસ્પતિ આહારી પ્રાણીઓ તેમની તાકાત, પોષણ ક્યાંથી લાવે? પ્રાણીભક્ષી પશુઓ પણ તેમના EAA માટે જેનો શિકાર કરીને નભે છે તે વનસ્પતિ આહારી પ્રાણીઓના EAA પણ વનસ્પતિ જ આપે છે.

ભ્રમણા ૨ : સારા સ્વાસ્થ્ય માટે જેટલી વાર જમીએ તેટલી બધી જ વાર, બધી જ જાતનાં પ્રોટીન ખાવાં જરૂરી છે.

૧૯૭૦ આસપાસ શરૂ થયેલી આ પ્રકારની ''પ્રોટીન પોષકતા'' વિચારધારાને પછીથી સંશોધક વૈજ્ઞાનિકોએ વખોડી કાઢેલી. દરરોજ પ્રત્યેક ભોજનમાં આ આઠ EAA હોવાં જ જોઈએ તે જરૂરી નથી. અનાજ, શાકભાજી, ફળફળાદિ, સૂકા મેવા કે અન્ય તમામ વનસ્પતિજન્ય ખાદ્ય પદાર્થો, જેનાથી દરેક વ્યક્તિ પોતાની દૈનિક શક્તિ – કેલરી – મેળવી લેતું હોય તેવો વિધવિધ પદાર્થોમાંથી બનેલો ખોરાક શરીરને જરૂરી એવા તમામ પોષક ઘટકો પૂરા પાડી શકે છે. મધ્યમ પ્રવૃત્તિ કરનાર પુખ્ત વયના માણસને દરરોજ કિલોદીઠ સરેરાશ ૦.૮ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન પૂરતું પોષણ આપે છે. અમેરિકન ડાયેટેટિક એસોસિયેશન અનુસાર, ''વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન એકલાં જ શરીરને જરૂરી એવાં તમામ, એસેન્શિયલ અને નોન-એસેન્શિયલ પ્રોટીન પૂરાં પાડવા સક્ષમ છે. પ્રોટીન-પોષકતાનાં સમર્થકો દ્વારા પ્રચારિત બધા એમિનોએસિડ દરેક ભોજનમાં આવશ્યક હોય તે જરૂરી નથી.''

ભારતમાં તો સમગ્ર દેશના વિવિધ પ્રાંતોમાં લેવાતા ભાતીગળ ખોરાક પોતાની રીતે એક સમતોલ આહાર છે અને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીનમાત્રા ધરાવે છે. દા.ત.:

- દક્ષિણ ભારત - ઈડલી સંભાર, શાકભાજી, ભાત અને દહીં
- ગુજરાત - રોટલી, દાળભાત, શાક, દહીં અથવા દૂધ કે બંને
- રાજસ્થાન - રોટલા, ઘી, શાકભાજી, દાળ, છાશ
- ઉત્તરપ્રદેશ - રોટી, શાક, ભાત-દાળ, દહીં-લસ્સી
- બંગાળ - ભાત, દાળ, શાકભાજી, રસગુલ્લા, મીઠું દહીં.

ભ્રમણા ૩ : પ્રાણીજન્ય ખોરાકથી જ (માંસ, મચ્છી, ઈંડાં) શરીર સ્નાયુબદ્ધ અને સ્ટેમિનાયુક્ત બને. (જિમખાનાવાળા, દાક્તરો, ફિલ્મ સ્ટારો અને ટીવી પરની જાહેરાતોએ ભારતમાં આ ભ્રમણા ફેલાવી છે. ઈંડાં 'શાકાહારી' છે એવો પણ પ્રચાર કરે છે).

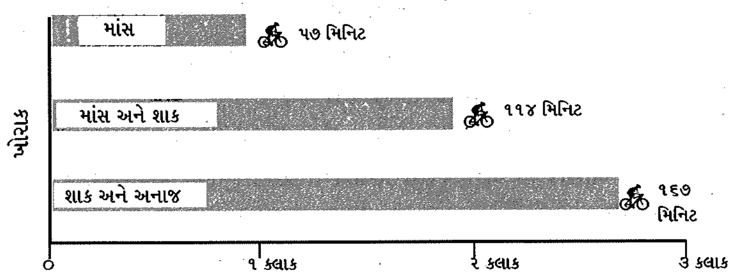
સૌપ્રથમ તો ગોરીલા અને પ્રાગૈતિહાસિક કાળનાં ભારે વજનદાર શાકાહારી પ્રાણીઓ આ વાતને રદિયો આપે છે. બીજું, જેઓ પ્રચાર કરે છે તેઓને તો પોષણ વિશે અપૂર્ણ જ્ઞાન હોય છે અને શરીરના વ્યાયામનું જ્ઞાન – 'એક્સર્સાઈઝ ફિઝિયોલોજી' તો તેથી પણ ઓછું હોય છે.

એ હકીકત સાવ સાચી છે કે બાળપણમાં, યુવાનીમાં અને જેને પોતાનું શરીર સ્નાયુબદ્ધ, સુડોળ, કસરતી કે પહેલવાન જેવું બનાવવું છે તે સૌને પ્રોટીનની વધુ જરૂર પડે છે તે વાતમાં કોઈ શક કે બેમત નથી, પણ એ સામે શરીરની કેલરીની જરૂરત ધ્યાનમાં રાખીને જ્યારે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવામાં આવે તો તેનાથી પણ પ્રોટીનની બધી જ જરૂરિયાત પોષાય છે. **અને શરીરની ક્ષમતા (સ્ટેમિના – ફિઝિકલ એન્ડ્યુરન્સ) તો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી જ મળે છે, નહીં કે પ્રોટીનમાંથી.** તેનું વૈજ્ઞાનિક સમર્થન જોઈએ.

૧૯૬૮માં ડેનમાર્કના સંશોધક વૈજ્ઞાનિકોએ જુદો જુદો ખોરાક ખાનારા માણસોનો સ્ટેમિના ચકાસવા 'સ્થિર સાઈકલ' ચલાવવાના પ્રયોગ કરેલા. તેમણે નોંધેલાં પરિણામ જોઈએ:

જ્યારે આમિષ (માંસ) ખોરાક અપાયો ત્યારે તે વર્ગનો સાઈકલિંગ સમય ખૂબ જ ઘટી ગયો. શાકાહારી વર્ગની ક્ષમતા લગભગ ત્રણ ગણી જોવા મળેલી.

સાઈકલ કસોટીમાં વિવિધ આહારની અસર*



થાકી જવાય ત્યાં સુધીનો સરેરાશ સમય *(સ્રોત : Nutrition Today, 3 no.2, 9-11, 1968)

બેલ્જિયમના વૈજ્ઞાનિકોએ ગ્રિપ-મીટર-ક્ષમતાની કસોટી પણ કરેલી. માંસાહારી લોકો સરેરાશ ૩૮ વાર, જ્યારે શાકાહારી લોકો સરેરાશ ૬૯ વાર ગ્રિપ-મીટર દબાવી શકેલા. તદુપરાંત, શાકાહારી લોકો તો વધુ ઝડપથી અને સ્ફૂર્તિથી થાક

ઉતારી તાજા થઈ ગયેલા. આ બધા પરથી એક તારણ નીકળે છે કે માંસાહારથી વધુ સ્ટેમિના મળતો નથી. રમતગમતના ક્ષેત્રમાં, એથ્લેટિક્સમાં શરીરની તાકાત અને ક્ષમતાની સૌથી વધુ કસોટી, ખરી પરખ, ટ્રાયેથલોનમાં થાય છે, જે મેરેથોન કરતાં પણ કઠિન છે. (વિશેષ વિગત પૃ.૩૯)

પરદેશની વાત છોડી, આપણા જ દેશની વાત કરીએ તો સમગ્ર ભારત દેશના ખેડૂતો તથા મજૂરીકામ કરનારા લોકોનો જ ખોરાક ચકાસીએ તો આ લોકોનો સામાન્ય ખોરાક બાજરી/જુવાર/મકાઈના રોટલા અને છાશ જ છે ને? ક્યારેક તેમના ભોજનમાં શાક હોય છે. આ બધા જ લોકો તંદુરસ્ત, ખૂબ જ તાકાતવાળા, સપ્રમાણ શરીર, સુદૃઢ બાંધો અને ૧૦ થી ૧૨ કલાક સખત તાકાતવાળું મજૂરીકામ કરનારા છે. કોઈ ૭૦ કે ૮૦ વર્ષનો વૃદ્ધ પણ એટલી જ તાકાતથી કામ કરી શકતો હોય છે. આ લોકોના પૂર્વજોને જોઈને જ પ્રથમ સદીમાં એરીઅનને આશ્ચર્ય થયેલું!

ઈંડાં

ઈંડાં મરઘીના પ્રજનન તંત્રમાંથી પેદા થાય છે અને એટલે એક પ્રકારનું માંસ છે, શાકાહાર નથી. 'અનફર્ટિલાઇઝડ' ઈંડું પણ જીવંત જનન (ગેમીટીક) કોષ છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ કરે છે. ઓક્સિજન, કાર્બનડાયોક્સાઇડ અને પાણી, ત્રણેનું તેનાં બાહ્ય કોચલા મારફત આદાનપ્રદાન થાય છે અને ત્યાં સુધી જ ઈંડું જીવતું રહે છે, પછી મરી જાય છે. પોષણની દૃષ્ટિએ શાકાહારના પદાર્થો કરતાં બધી જ રીતે ઈંડાં નિમ્ન છે. જુઓ ભારત સરકારનું કોષ્ટક પૃ.૧૦.

(વધુ માહિતી માટે જુઓ સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠની પુસ્તિકા *'ઈંડું પોષણમાં મીંડું', લેખક ડૉ. વી. પી. પટેલ*)

ઈંડાં

'લોકો એને શાકાહાર કહે છે એટલે બધા ખાય, પણ ઈંડાં ઝાડ પર ઊગતાં નથી, મરઘી આપે છે. ઘણાં ભોળા અને અજ્ઞાન માતા-પિતાને થાય કે ઈંડાંથી બાળકમાં તાકાત આવશે, પણ એમની બુદ્ધિનું શું? આવાં બાળકો તંદુરસ્ત રહેવાનાં?'

– પરમ પૂજ્ય પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ

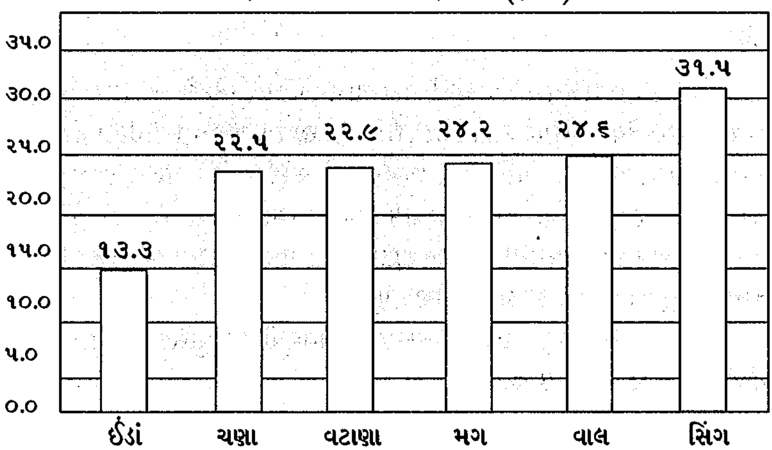
'કેટલાક લોકો ઈંડાંને દૂધ સાથે સરખાવે છે. દૂધ પણ પ્રાણીજન્ય છે, તેમ ઈંડાં પણ પ્રાણીજન્ય છે – એમ કહીને ઈંડાં ખાવાની ભલામણ કરે છે, પરંતુ દૂધ માતૃવાત્સલ્યની દેન છે, તે જીવંત કોષ નથી. જ્યારે ઈંડું તો એક જીવંત કોષ છે. જો તે ફલિત થાય તો તેમાંથી એક નવા જીવનો જન્મ થાય છે. માટે ઈંડાંનો આહાર તો જીવહિંસાનો સૂચક છે. જ્યારે દૂધ વાત્સલ્ય અને પ્રેમનું સૂચક છે. એટલે જ આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ ગાયના દૂધને અતિશય પવિત્ર ગણ્યું છે અને ઈંડાંના આહારનો નિષેધ કર્યો છે.'

– પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ

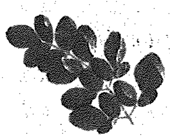
કોઠો ૧૦૦ ગ્રામ દીઠ મળતાં પોષક તત્ત્વો (ગ્રામ)						
	પ્રોટીન	ફેટ	કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	લોહતત્ત્વ	ફાઈબર	કેલરી
વાલ	૨૪.૬	૦.૭	૫૫.૭	૩.૮	૧.૪	૩૨૭
વટાણા	૨૨.૯	૧.૪	૬૩.૫	૫.૦	૪.૫	૩૫૮
મગ	૨૪.૦	૧.૩	૫૬.૬	૮.૪	૪.૧	૩૩૪
મઠ	૨૨.૫	૫.૨	૫૮.૯	૮.૯	૩.૯	૩૭૨
સિંગ	૩૧.૫	૩૯.૮	૧૯.૩	૧.૬	૩.૧	૫૪૯
ઈંડું	૧૩.૩	૧૩.૩	૦	૨.૧	૦	૧૩૭

(સ્રોત : ભારત સરકાર હેલ્થ બુલેટિન નં.૩૦)

૧૦૦ ગ્રામ દીઠ ખોરાકમાં પ્રોટીન (ગ્રામ)



સરગવાનાં* પાન (મોરીંગા)- પૃથ્વી પર ઉચ્ચતમ પોષક વનસ્પતિ



વિટામિન સી	-	મોસંબી કરતાં ૭ ગણું
કેલ્શિયમ	-	દૂધ કરતાં ૪ ગણું
લોહ	-	ભાજી કરતાં ૩ ગણું
વિટામિન એ	-	ગાજર કરતાં ૪ ગણું
વિટામિન ઈ	-	બદામ કરતાં ૩ ગણું
પોટેશિયમ	-	કેળા કરતાં ૪ ગણું
પ્રોટીન	-	ઈંડાં કરતાં ૪ ગણું

ઉપલબ્ધિ - BAPS અમૃત હર્બલ કેરમાં પાઉડર, ટેબ્લેટ અને કેપ્સૂલ રૂપે મળે છે.

**માહિતી સ્રોત - આંધ્ર પ્રદેશ મેડિશિનલ અને એરોમેટિક પ્લાન્ટ બોર્ડ, હૈદરાબાદ. ધ મિરેકલ ટ્રી - એમ.જી.માર્ક, ૨૦૦૫*

૩. માંસાહારથી પર્યાવરણને હાનિ

માંસાહારની આ વૈશ્વિક ઘટમાળ સાત સંસાધનોનો નાશ કરે છે:

(૧) જમીન (૨) આહાર (૩) જળ (૪) વાયુ (૫) કાર્બન ફૂટપ્રિન્ટ (૬) પ્રજાતીય (૭) જનીનીય

૧. જમીનનાં સંસાધનો

સમગ્ર વિશ્વમાં માંસ ઉદ્યોગ દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ જમીન હડપ કરતો જાય છે. કારણ કે માણસજાતને નિરામિષ કે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ઉગાડવા માટે જમીન કરતાં સામિષ ખોરાક માટે ખૂબ જ વધારે જમીન રોકાય છે. જુઓ નીચેનો કોઠો :

એક એકર જમીનથી મળતી ઊપજ			
ટમેટાં	ગાજર	ફણસી	ગૌમાંસ
૨૨,૭૨૭ કિ	૧૩,૬૩૬ કિ	૪,૫૪૫ કિ	૧૧૩.૬ કિ

એક વ્યક્તિ જો શાકાહારી બને તો વર્ષે એક એકર જમીનમાં ઊગતાં વૃક્ષોનો બચાવ થાય છે.

એક હેમબર્ગરમાં ખવાતું માંસ પૂરું પાડનારા ઢોરના પાલન માટે દક્ષિણ અમેરિકામાં ૬૭ ચોરસ ફૂટ જંગલનો નાશ થાય છે.(એક નાના રસોડા જેટલો) (સ્રોતઃ રોબિન્સ ૨૦૦૧:૨૫૭)

૨. આહારનાં સંસાધનો

વિશ્વભરમાં વધુ ને વધુ અનાજ, મકાઈ અને સોયાબીનનાં પાકનું વાવેતર કરીને પાક કાં તો પોતાના જ દેશના માંસ માટે ઉછેરાતાં પશુઓને ખવડાવાઈ રહ્યો છે અથવા તો અન્ય દેશોમાં જ્યાં આવા ઢોરવાડા છે ત્યાં નિકાસ કરાય છે.

માણસની બુદ્ધિનું આ એક શરમજનક અને નિમ્નકક્ષાનું પગલું છે. કારણ કે જે ખોરાક સીધો જ માણસજાત માટે વપરાવો જોઈએ તે પશુઓને ખવડાવી દેવાય છે. દુનિયાનું ૧/૩ ધાન અને ૯/૧૦ થી વધુ સોયાબીનનો પાક ઢોરોને ખવડાવવામાં આવે છે. અમેરિકાની ઓરેગન સ્ટેટ વિશ્વવિદ્યાલયના પશુ-કૃષિના પ્રોફેસર ડૉ. પીટર ચીકનું વિધાન છે કે,

"મકાઈ અને સોયાબીન મરઘીઓ કે પશુઓને ખવડાવીને પછી તેમનાં માંસ ને ઈંડાં થી જેટલા લોકોનું પોષણ થાય તેના કરતાં ખૂબ વધારે લોકોનું પોષણ આટલુ જ ધાન્ય સીધું ખાવાથી થાય છે." (રોબીન્સ ૨૦૦૧ : ૨૯૬)

એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વભરમાં દર પાંચ સેકંડે એક બાળક ફક્ત ભૂખમરાથી થતા રોગોને કારણે મોતને ભેટે છે. એકલા અમેરિકામાં પશુઓને ખવડાવી દેવાતું અનાજ અને સોયાબીન જો માનવજાતને ખાવા મળે તો ૧૪૦ કરોડ માણસોનું પેટ ભરી શકાય.

૩. જળનાં સંસાધનો

કતલખાને જનારાં પશુઓનાં ઉછેર માટે પાણીની ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં જરૂરિયાત પડે છે. તેનું એક એકમ હોય છે. "જળ ફૂટપ્રિન્ટ" એટલે ૧ કિલો પદાર્થના ઉત્પાદનમાં વપરાતું જળ.

ખોરાકની જળ ફૂટપ્રિન્ટ				
ખોરાક:	**શાકભાજી**	**ધાન**	**ઈંડાં**	**ગૌમાંસ**
લિટર / કિલો:	૨૩૦	૨૫૦	૩,૨૬૫	૫૨,૧૪૦

(સ્રોત: Hoekstra 2012)

આ કોષ્ટકમાં જણાય છે કે શાકભાજી ઉગાડવા માટે જરૂરી પાણી કરતાં ઈંડાં માટે આશરે ૧૦ ગણું અને ગૌમાંસ માટે ૫૦ ગણું પાણી વપરાય છે. સંપૂર્ણ શાકાહારી ખોરાકમાં રોજ આશરે ૧૩૦૦ લિટર પાણીની જરૂરિયાત પડે છે. જ્યારે સામિષ ખોરાકને આશરે ૧૮,૦૦૦ લિટર પાણીની જરૂર પડે છે.

પશુઉછેર ઉદ્યોગથી થતું જળનું પ્રદૂષણ

પશુઉછેર ઉદ્યોગ પૃથ્વીના સમગ્ર દરિયાઓ, નદીઓ અને ભૂસ્તરજળને ખૂબ નુકસાન પહોંચાડે છે. અમેરિકાના ભોજન ટેબલો પરથી ૯ અબજ કિલો કચરો દર ૨૪ કલાકે ઉત્પન્ન થાય છે, અથવા દર સેકંડે ૧,૧૩,૩૭૮ કિલો.

૪. વાયુનાં સંસાધનો

અત્યાર સુધી વાહનો અને ઉદ્યોગો દ્વારા થતું પ્રદૂષણ ગ્રીનહાઉસ વાયુઓની વૃદ્ધિનું મુખ્ય કારણ મનાતું હતું. પરંતુ ગ્રીનહાઉસ વાયુઓમાં ૧૮ ટકા વાયુઓ તો માંસાહાર માટે થતા પશુપાલનને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે, જે માત્ર સમગ્ર વિશ્વના વાહનો - કાર, ટ્રક, પ્લેન્સ અને જહાજોના પ્રદૂષણ કરતાં વધુ છે.

૫. કાર્બન ફૂટપ્રિન્ટ

શાકાહારી ખોરાકમાંથી મળતી એક કેલરી ઊર્જા પાછળ કુદરતની બે કેલરી જેટલું કાર્બન (ઈંધણ) વપરાય છે. જ્યારે ગૌમાંસ માટે આ પ્રમાણ ૧ કેલરી પાછળ ૮૦ કેલરી કુદરતી ઈંધણ જેટલું ઊંચું છે. અમેરિકામાં તો કદાચ આનાથી પણ ઊંચું. કારણ કે, ત્યાં તો પશુઓને અનાજ જ ખાવા અપાય છે. ૨૦૦૨ની સાલમાં આ

આંકડો ૬,૭૦૦ લાખ ટન અનાજનો હતો – આટલું અનાજ ઉગાડવા પાછળ ખાતરનાં કારખાના અને વાહનવ્યવહાર દ્વારા હવામાં ભળેલા કાર્બનનો પણ હિસાબ કરવો જરૂરી છે. ઓછા કાર્બનવાળો ખોરાક સમગ્ર જગતનો ભૂખમરો હટાવી શકે છે. ગૌમાંસ જેવા ખોરાક માટે વધુ કાર્બન હવામાં ભળે છે.

ખોરાકમાં ચરબી અને તેની કાર્બન ફૂટપ્રિન્ટ					
૧૧૦ ગ્રામ	**બાફેલાં શાક**	**પાસ્તા**	**ચિકન**	**ચીઝ**	**ગૌમાંસ**
કેલરી	૭૪	૧૫૦	૧૮૮.૫	૪૫૬	૩૪૭
ચરબી (ગ્રામ)	૦.૧૩	૧.૨૦	૪.૧૭	૩૭.૬	૨૪.૫
હવામાં ભળતું કાર્બન (કિલો)	૦.૦૮	૦.૧૮	૦.૬	૧	૪.૮

(સ્રોતઃ ટાઈમ મેગેઝિન, ૧૧.૦૫.૨૦૦૯)

૬. પ્રજાતીય સંસાધનો (સ્પિસિસ)

સૌને એક યક્ષ પ્રશ્ન થવાનો જ કે માંસાહારને જીવસૃષ્ટિની વિવિધતા સાથે શો સંબંધ? માંસાહારી માટે તો ''અજ્ઞાન એ જ વરદાન'', ''ખબર જ નથી'' તેનાથી વિશેષ કયું સુખ? પણ, માંસાહારનો સીધો સંબંધ અન્ય જીવસૃષ્ટિ સાથે છે, તે આપણે ક્યારેય પણ વીસરવું ન જોઈએ.

ભારત દેશના ઘણા ભાગોમાં, દક્ષિણ-પૂર્વીય એશિયાઈ દેશોમાં, મધ્ય અને દક્ષિણ અમેરિકાના દેશોમાં વિષુવવૃત્તીય 'રેઈન ફોરેસ્ટ્સ' – વરસાદી જંગલોનાં માંસઉદ્યોગ માટે થઈ રહેલા નિકંદનથી અલભ્ય વૃક્ષો, અલભ્ય પશુ-પક્ષીઓ, અલભ્ય જીવાણુઓ-કીટાણુઓ વગેરેનો તદ્દન, સમૂળગો વિનાશ થઈ જાય છે. આ બધાં જંગલો કાપીને ખુલ્લી કરાયેલી જમીનમાં સોયાબીન, મકાઈ, રજકો કે છેવટે ઘાસ ઉગાડવામાં આવે છે અને કતલખાનાના ઢોરવાડાઓ માટે વપરાય છે.

એક અંદાજ મુજબ ભારતની મીઠા જળમાં વસતી ૧૨૦ જાતની માછલીઓ લુપ્ત થવાના આરે છે. દરિયાઈ જાતની માહિતી ઉપલબ્ધ નથી.

૭. જનીનીય સંસાધનો (જેનેટિક્સ)

તમામ દવાઓ, રસાયણો, હોર્મોન્સ, જંતુનાશક કે ફૂગનાશક રસાયણો, જે પશુપાલન કે મત્સ્યોદ્યોગમાં વપરાય છે તે અંતે તો પર્યાવરણીય ઘટમાળમાં જ આવે છે – કાં તો જમીનમાં, કાં પાણીમાં – મીઠા પાણી કે ખારા પાણીમાં. આમાંના થોડા તો જાતે રૂપાંતરિત થઈ નાશ પામે છે, પણ જે નાશ નથી પામતાં તે ખોરાકચક્રમાં ફરીફરીને કાં તો પાણીની માછલી દ્વારા, પશુઆહારમાં થઈને માણસજાત સુધી

પહોંચે છે. આ બધા પદાર્થો માણસ અને પ્રાણી બંનેમાં રોગ પેદા કરે છે અને સાથે સાથે આનુવંશીય ફેરફાર પણ. દા.ત. DES, Dioxin, DDT અને PCB.

આના કરતાં પણ એક વિકૃત પરિબળ જે નુકસાનકર્તા છે તે છે પ્રાણીજગત માટે વપરાતા ચારામાં કરાયેલા આનુવંશિક સુધારાઓ, જેનાથી ઉત્પાદન વધે. આવો સંવર્ધિત ચારો પશુઓને ખવડાવ્યા પછી અને તે જ પ્રાણીઓ કતલ થયાં પછી તેને ખાનારા માણસો પર તેની કેવી અને કેટલી દૂરોગામી આડઅસરો થશે તે જાણવાનું આપણી પાસે હજી સુધી કોઈ સાધન કે વ્યવસ્થા નથી.

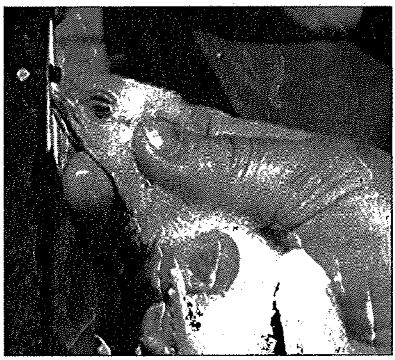
આ બધા સંવર્ધિત પદાર્થોથી કુદરતી ફેરફારો દ્વારા જીવસૃષ્ટિના સમતોલન માટે કે માનવીએ પોતે જ પોતાની પ્રયોગશાળામાં બનાવેલા નવા નવા કે સંવર્ધિત કીટાણુ-જીવાણુ-ફૂગ માણસને હેરાન-પરેશાન કરે તેની કોઈ ખાતરી નથી. આ તો દૂધ પાઈને સાપ ઉછેરવા જેવું છે.

માંસાહારથી પર્યાવરણને આટલું જોખમી (ભયાનક) નુકસાન થયાનું જાણી ચિંતાતુર થઈ દુનિયાભરમાં ઘણા લોકો હવે શાકાહાર તરફ વળ્યા છે. યુ.કે.માં દર સપ્તાહે આશરે ૨૦૦૦ લોકો શાકાહારી બને છે. ઘણા વિગન જીવનશૈલી – કોઈપણ પ્રાણીજ ખોરાક નહીં લેવો કે વાપરવો – તે અપનાવતા થયા છે, જે પૃથ્વી માટે ટકાઉ અને પર્યાવરણને અનુરૂપ છે. તાજેતરમાં (તા. ૨૪.૨.૨૦૧૭) જર્મન સરકારના પર્યાવરણ મંત્રીએ ફરમાન કર્યું છે કે માંસાહાર પર્યાવરણને ઘણું બોજારૂપ હોવાથી, હવે પછીના સરકારી સંમેલનોમાં માંસાહારી વાનગીઓ પ્રતિબંધિત રહેશે. સને ૨૦૧૬માં ડેનમાર્ક, સ્વિડન અને યુ.કે.ની સરકારે પ્રજાને અઠવાડિયે બે થી વધુ વખત માંસ ન ખાવાની સલાહ આપી હતી. ઈટાલીના ટ્યુરિન શહેરના મેયરે સને ૨૦૧૬માં તે શહેરને પ્રથમ 'વેજિટેરિયન સિટી' બનાવવાની ઇચ્છા દર્શાવી હતી. ચીને પણ તેની પ્રજાને દૈનિક આહારમાં માંસ અને ઈંડાં ઓછાં લેવાની ભલામણ કરી છે. અમેરિકા અને યુકેમાં હવે ઘણી શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને શાળાના બગીચામાં શાક, ફળો અને ઔષધિઓનો ઉછેર કરતાં શીખવવામાં આવે છે. ઉપરાંત, તેઓને ખોરાકના આનુષંગિક વિષયો, જેમ કે વિજ્ઞાન અને પર્યાવરણ પણ શીખવે છે. વર્તમાન સમયે આવો અભિગમ રાખવાની આપણા બાળકો અને ભાવિ પેઢીને માટે પૃથ્વીનાં સંસાધનો વધુ ગુણવત્તાયુક્ત બનશે.

માંસાહાર માટે પશુઓ પ્રત્યે ક્રૂરતા

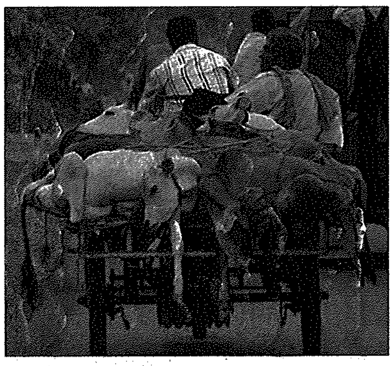


મરઘાની હાથ-પગથી હત્યા



ગરમ પતરીથી મરઘાના બચ્ચાની ચાંચ કપાય છે





બળદોને અને વાછરડાને વાહનોમાં ઠસોઠસ ભરીને કતલખાને રવાના કરાય છે

"સામાન્ય માંસાહારી જનતા કરતાં શાકાહારીઓનું આયુષ્ય વધુ હોય છે. પુરુષો આશરે ૬ વર્ષ વધુ જીવે છે અને કેન્સરનો દર ૨૫% થી ૫૦% ઓછો હોય છે."

- ડૉ. વિલિયમ કેસ્ટેલી, ડાઈરેક્ટર. ફ્રેમિંગહામ હાર્ટ સ્ટડી, અમેરિકા.

"અહીં પૃથ્વી પર આપણું કર્તવ્ય અન્ય જીવોને હેરાન અને શોષણ કરવાનું નથી. આપણે અહીં જીવવા અને જિવાડવા મદદ કરવાની છે. અને પ્રત્યેક ભોજન એ માર્ગનો એક ભાગ છે."

- જોહન રોબિન્સ, 'ધ ફૂડ રેવોલ્યૂશન' (૨૦૦૧:૨૨૭)

૪. કર્મ

यादृशम करीयते कर्म तादुशम प्राप्यते फलम् ।

– 'જેવું કર્મ તેવું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.'

– કર્મનો સિદ્ધાંત

વિશ્વભરમાં ફેલાયેલા ૧૦૦ કરોડ હિંદુઓમાંથી બધા જ શાકાહારી ન પણ હોઈ શકે, પરંતુ દરેકના હૃદયમાં સામિષ આહાર ન ખાવો જોઈએ તેવી ભાવના તો રહેવાની જ. એ દરેકે દરેક હિંદુના ગળથૂથીના સંસ્કાર છે, પણ દેશ, કાળ, સંજોગો, મિત્રવર્તુળ, નજીકનો સામાજિક સંબંધ, આહારની અજ્ઞાનતા, કુટુંબની રૂઢિ કે રૂઢિગત પરંપરા અને સૌથી વિશેષ સ્વાદ લોલુપતા, આ બધાં માણસને માંસાહાર ખાવા લલચાવતાં કારણો છે.

દુનિયામાં સૌથી પ્રાચીનતમ ધર્મ હિંદુધર્મ ગણાય છે, જેમાં ચાર પાયાના સિદ્ધાંતો માંસાહાર નિષેધ કરી, શાકાહારને પ્રાધાન્ય આપે છેઃ (૧) કર્મનો સિદ્ધાંત (૨) અહિંસા અને દયા (૩) પ્રાણ અને (૪) આહારશુદ્ધિ જે અધ્યાત્મમાર્ગે મોક્ષપ્રાપ્તિ કરાવે.

સરળ ભાષામાં કહીએ તો કર્મનો સિદ્ધાંત એટલે ''આપણે કરેલા દરેક કર્મનું ફળ આપણે ભોગવીએ છીએ'' તે સદ્કર્મ સારું અને દુષ્કર્મ ખરાબ ફળ આપે, એ સર્વ સ્વીકાર્ય વાત છે. હિંદુ માત્ર માને છે કે 'પાપ' અથવા દુષ્કર્મ એટલે જીવતા જીવને દુઃખવવો કે મારી નાખવો અને 'પાપ'ની સજા (ફળ) આપણને આ કે આવતા જન્મમાં દુઃખ, દર્દ, રોગ, પીડા તરીકે ભોગવવી જ પડશે. તેથી કર્મનો સિદ્ધાંત સ્વાભાવિકપણે પુનર્જન્મ સાથે જોડાયેલો જ છે.

જ્યારે સનાતન હિંદુ ધર્મની મૂળ લક્ષ્યપ્રાપ્તિ, અંતિમ ધ્યેય તો ફક્ત એક અને એક જ છે – જન્મમરણના ફેરાથી છૂટી, મોક્ષ પામવો. માણસ જ્યારે માંસાહારી બને છે ત્યારે તે સંચિત પાપકર્મમાં વૃદ્ધિ કરે છે, જે આખરે તેને જીવનના અંતિમ ધ્યેય-મોક્ષની વિરુદ્ધ દિશામાં લઈ જાય છે.

મહાભારતના અનુશાસન પર્વ (૧૩.૧૧૬.૧૪)માં વેદ વ્યાસજીએ માંસાહારનાં પાપનાં કરનારાનાં કર્મની સ્પષ્ટ સજા ફરમાવેલી છેઃ

''જે પોતાની ચરબી વધારવા બીજાની ચરબી ખાય છે તે ઘોર નર્કનો અધિકારી બને છે.''

આવા પાપકર્મનું ફળ – પરિણામ ઉત્તરોત્તર વધતું જ જાય છે કારણ કે:

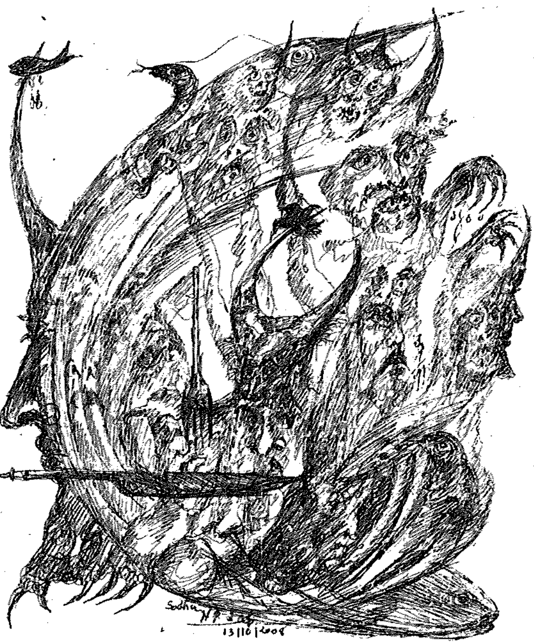
૧. માંસ ભક્ષણ કરનાર જે પ્રાણીનું માંસ ખાય છે તે પ્રાણીના મૃત્યુનો પણ સહભાગી બને છે – ભલે પોતે જાતે તેની હત્યા ન કરી હોય તોપણ.

“જે કોઈ પશુને મારવાનો વિચાર પણ કરે છે, તેનો શિકાર કે કતલ કરે છે, કે તેના માંસને વેચે છે, ખરીદે છે, રાંધે છે કે પીરસે છે, તે બધા જ આ પાપના સરખા સહભાગી છે” (મનુસ્મૃતિ ૫.૫૧).

૨. આવા પાપનાં માઠાં પરિણામ – ફળ – તો પ્રકરણ ૨માં વર્ણવ્યા પ્રમાણેના રોગ-વિકાર રૂપે તો ભોગવવાનાં જ છે.

૩. આપણાં શાસ્ત્રોમાં મૃત્યુ પછી નર્ક યાતનાઓની જે સ્પષ્ટ વાત વર્ણવેલી છે તે અનુસાર આવા પાપીને મૃત્યુ પછી જે કર્મફળ ભોગવવું પડે છે તેમાં તેણે જે પ્રાણીઓને ખાધાં હશે તે બધાં જ તેના પુનર્જન્મમાં તેને ખાશે (શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૧.૫.૧૪, મનુસ્મૃતિ ૫.૫૫).

> *“હે રાજન્! યજ્ઞોમાં તમે જરા પણ દયા દર્શાવ્યા સિવાય કતલ કરી બલિ ચડાવેલાં હજારો પશુઓ અર્ચિમાર્ગે તમારી વાટમાં ઊભાં છે. તમારી દયાહીનતા તેમને યાદ છે અને તેમનાં લોખંડી શિંગડાંઓથી તમને, તમારા શરીરને છિન્ન-ભિન્ન કરવા તેઓ આતુર છે.”*
>
> ***- શ્રીમદ્ ભાગવતમાં રાજા પ્રાચીનાબર્હી અને નારદજીનો સંવાદ (૪.૨૫.૭-૮)***



શ્રીમદ્‌ભાગવતના આ શ્લોકનું કલ્પનાચિત્ર ચિત્રકાર: સાધુ નારાયણપ્રસાદદાસ, બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા.

૫. અહિંસા

अहिंसा परमो धर्मः ।

— મહાભારત દ્રોણપર્વ ૧૬૫/૨૯;
પદ્મપુરાણ ૧.૩૧.૨૭; વાસુદેવ માહાત્મ્ય ૨૦/૨૧.

"મનસા, વચસા, કર્મસા... મનથી, વચનથી કે કર્મથી કોઈ પણ જીવને દુભાવવું નહીં કે દુખાવવું નહીં, ક્યારેય પણ નહીં, તે જ અહિંસા." — શાંડીલ્ય ઉપનિષદ

"કોઈપણ જીવ માટે, ક્યારેય પણ, કોઈપણ કારણસર, કોઈપણ જાતની (સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ, અણુ જેટલી પણ) કટુતા ન હોવી તેને અહિંસા કહીએ." — પાતંજલ યોગસૂત્રો ૨.૩૦

અહિંસાનો જ અભિન્ન ભાગ છે અનુકંપા, દયા. શ્રીમદ્ ભાગવત (૧.૧૬.૨૬-૨૮)માં પરમાત્માનાં ઓગણચાલીસ લક્ષણ વર્ણવ્યા છે, જેમાં ત્રીજે સ્થાને દયા છે. માનવતાનો પર્યાય એટલે જ દયા, કરુણા. એ જ માણસની ખરી ઓળખાણ છે. જેનામાં દયા નથી તેનામાં અન્ય કોઈપણ જીવ – માણસ, પશુ, વનસ્પતિ – પ્રત્યે કોઈ જાતની લાગણી હોવાનો સંભવ જ નથી. રણમાં ઝરણું ક્યાંથી હોય ? કરુણા અને ભલાઈ મનુષ્યને નમ્ર બનાવે છે. અને તે ભગવાનના સર્જન સાથે એકતા અનુભવે છે. આવી માનવતા સભર બનવું એ જ તો માનવના ધર્મનો એક હિસ્સો છે. આ જ તો ધર્મ છે, માણસાઈ છે.

વળી, માંસ પ્રાપ્તિ માટે મનુષ્યેતર જીવોની હત્યા કરવાથી જે નકારાત્મક કર્મ ઉદ્દભવે છે તે મન અને આત્માને અસર કરે છે. આ કૃત્યથી માનવને માનસિક અશાંતિ અને શારીરિક રોગો જેવી પીડા થાય છે.

સનાતન ધર્મમાં અહિંસા

વેદકાલીન ઋષિમુનિઓનો સંપૂર્ણ એકમાત્ર પ્રાથમિક સિદ્ધાંત-અભિગમ જીવમાત્ર પ્રત્યે દયા અને સાહચર્યમય જીવનનો હતો (જુઓ પરિશિષ્ટ ૨).

'ગોમેધ' એટલે ગાયબલિ/વૃષબલિ/બળદનો બલિ તે 'મેધ' શબ્દના સંસ્કૃતમાંથી ખોટી રીતે લેવાયેલો શબ્દાર્થ છે. (જુઓ પરિશિષ્ટ ૨).

વેદોમાં તો કેવળ ગોવધની જ નહીં, પરંતુ કોઈપણ બે પગવાળાં કે ચાર પગવાળાં પશુ-પક્ષીની હત્યાનો પણ નિષેધ કર્યો છે:

મા હિંસીશતમ્ દ્વિપદો મા ચતુષ્પદ - અથર્વવેદ ૧૧.૨.૧

"જે મનુષ્ય ઘોડાનું કે અન્ય પ્રાણીનું માંસ ખાય અને ગૌહત્યા કરીને અન્યને દૂધથી વંચિત રાખે તો હે રાજન! એવો નરાધમ અન્ય દંડાત્મક કાર્યવાહીથી ના સુધરે કે માને નહીં તો તેનો

શિરચ્છેદ કરવામાં પાપ નથી.'' – ઋગ્વેદ ૧૦.૮૭.૧૬

વ્રતાનામવિહિંસનમ્

'તમામ પવિત્ર વ્રતોમાં અહિંસા સર્વશ્રેષ્ઠ વ્રત છે.'

– શ્રીકૃષ્ણ ઉદ્ધવ સંવાદ, શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૧.૧૬.૨૩

''જે લોકોને સાચા યજ્ઞધર્મની, કે ગતાગમ નથી તેવા ક્રૂર અને નિર્દયી લોકો જ, પસ્તાવાની કોઈ લાગણી વિના કે ભગવાન સજા કરશે તેવો ડર રાખ્યા વિના યજ્ઞપૂજ્ય પશુઓને બલિ કરે છે. પણ, આ જ પ્રાણીઓ તેમને તેમના પુનર્જન્મમાં તેમને ખાઈ જાય છે.''

– શ્રીમદ્ ભાગવત ૧૧.૫.૧૪

''પશુભક્ષ્ય ન કરનારો, માંસ ન ખાનારો એકસો વર્ષ સુધી, દર વર્ષે અશ્વમેધ કરવાથી જે પુણ્ય મળે તેટલા પુણ્યનો હકદાર બને છે.'' – મનુસ્મૃતિ ૫.૫૩

ભગવાન સ્વામિનારાયણ અને અહિંસા

૧૯મી સદીની શરૂઆતમાં જ્યારે વહેમ, વ્યસન અને વાસના ત્રણ સામાન્ય જીવનમાં વ્યાપક બનેલા હતા ત્યારે, ભગવાન સ્વામિનારાયણે શાસ્ત્રોક્ત વિધિથી અહિંસક યજ્ઞો ફરી પ્રચલિત કર્યા. તે સમયે તો વામ અને કૌલ સંપ્રદાયો (શક્તિ પંથીઓ)ની બોલબાલા હતી, જેમાં માતાજીને રાજી કરવાના નામે પશુબલિ વગર કોઈપણ ધાર્મિક કાર્ય, યજ્ઞ પૂજા, પાઠ વિ. અધૂરા ગણાતા. જ્યારે નાના રજવાડાથી માંડીને મોટાં રાજ્યોનાં સત્તારૂઢ નરેશો, રાજાઓ, મહારાજાઓ કે પછી ગરાસદારો, કે જેઓ મોટેભાગે બધા શક્તિપંથી હતા ત્યારે તેવા સમયે ભગવાન સ્વામિનારાયણે પશુહિંસા નાબૂદ કરાવી, અહિંસક યજ્ઞો ફરીથી શરૂ કરાવ્યા અને પૂર્ણાહુતિમાં વેદાજ્ઞાનુસાર ચોખા, જવ, તલ, ઘી, નાળિયેર, વિ. પવિત્ર હવનદ્રવ્યો દ્વારા યજ્ઞો સંપન્ન કર્યા. એમણે તો શિક્ષાપત્રી (૧૨,૧૫)માં પણ પશુબલિ નિષેધાજ્ઞા આપી, પોતાના તમામ હરિભક્તોને માંસાદિક પદાર્થો, ભલે તે યજ્ઞમાં બલિ પશુની 'પ્રસાદી' કેમ ના હોય, તેનું સેવન કરવાની મનાઈ કરી.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજ અને અહિંસા

''આજનો સમાજ ક્યાં જઈ રહ્યો છે? માંસાહાર માણસમાં હિંસાનું બીજ નાખે છે. આજે એક માખી પણ મારે તે કાલે માણસને પણ મારે. આપણને કોઈપણ પ્રાણીનો જીવ લેવાનો અધિકાર નથી. હત્યા કરવામાં માનવતા નથી. જીવો અને જીવવા દો.''

ભારતમાં દૈનિક જીવનમાં અહિંસા તથા દયા

હિંદુમાત્રની રોજિંદી ક્રિયાઓમાં અનુશ્રુતિ અન્ય તમામ જીવો માટે દયા, સાહચર્ય અને પ્રેમભાવ, તાણાવાણાની જેમ વણાઈ ગયાં છે. જેમ કે, ગૌગ્રાસ,

શેરીમાં ફરતી ગાયને ઘર કે સોસાયટીને નાકે રોટલી ખવડાવવી, પક્ષીને ચણ આપવી, ગામડાંઓમાં ચબૂતરા અને મંદિરો પાસે ગાયને ઘાસ ખવડાવવું.

આ ઉપરાંત, આવું જ ભારતનાં વિવિધ રાજ્યોમાં વિધવિધ સ્વરૂપે જોવા મળતું ગૌપૂજન છે. તમામ ગુજરાતીઓ દિવાળી પર્વમાં ગોવત્સ દ્વાદશી ઊજવે છે. આપણે ગાય તથા વાછરડાનું, ગોવંશનું પૂજન કરી આપણી શ્રદ્ધા વ્યક્ત કરીએ છીએ. (આ દિવસનું અન્ય નામ આજે વધુ પ્રચલિત છે તે વાઘબારશ. વાઘ એટલે ગાયોનું ધણ.) આવી જ રીતે મહારાષ્ટ્રમાં શ્રાવણી અમાસના પવિત્ર દિવસે 'પોડો' ઉત્સવ ઊજવાય છે. સમગ્ર દક્ષિણ ભારતમાં જાન્યુઆરીમાં આવતા પોંગલ તહેવારોમાં એક દિવસ 'મટ્ટુ પોંગલ' તરીકે ઊજવાય છે. આ દિવસે ગોવંશને ખેતીકામથી રાહત અપાય છે, નવડાવી ધોવડાવીને સરસ શણગારાય છે. પછી સ્ત્રીવર્ગ તેમની પૂજા કરે છે. પૂજામાં તેમના માથે ચાંદલો કરી, ફૂલહાર પહેરાવી, આરતી ઉતારે છે; ઘી અને ગોળ તથા પોષણવાળો ખોરાક ખવડાવે છે. આવી ભાવુકતાથી માણસ ગોવંશ ઋણ સ્વીકાર કરે છે, કારણ કે આખું વર્ષ તેમનાં મારફત જ આજીવિકા મળતી રહે છે. તમામ હિંદુઓમાં તો એવી માન્યતા છે જ કે આ ઋણ સ્વીકાર તેમને તેમનાં મૃત્યુ પછી મોક્ષદાયી થશે એટલે જ સ્તો, મૃત્યુ પછી, જ્યારે મૃતાત્માની પીંડદાનવિધિ કરાવવામાં આવે છે ત્યારે સજ્જા વિધિમાં ગાયનું દાન બ્રાહ્મણ સ્વીકારે છે.

સામાન્યતઃ સંપન્ન પરિવારો ગોવંશને ઘરડો થાય તો પણ તેની સંભાળ લે છે, પરંતુ નબળા પરિવારો માટે આ શક્ય નથી. તેથી તેઓ પાંજરાપોળમાં આ પશુઓને મૂકી આવે છે. ભારતભરમાં કંઈ કેટલીય સંસ્થાઓ પાંજરાપોળમાં આ પશુઓને યોગ્ય રીતે જાળવે છે, પોષે છે. આપણી આ પ્રાચીન પ્રથાનું તો આપણા દેશમાં આવતા યુરોપના પ્રવાસીઓએ પોતાના સફરનામામાં તેની નોંધ લીધેલી છે. સને ૧૬૮૯માં ખ્રિસ્તી પાદરી રેવરન્ડ જ્હોન ઓવિંગ્ટને પોતાની સુરત શહેરની મુલાકાત દરમ્યાન પશુ દવાખાનાની નોંધ કરી હતી કે,

"ત્યાં લૂલા, લંગડા, માંદા કે પછી બૂઢા થઈ ગયેલા ગાય, ઘોડા, બકરા, કૂતરા અને અન્ય પ્રાણીઓની પૂરતી સંભાળ લેવાતી હતી.....પૃથ્વી પરના તમામ દેશોમાં ફક્ત ભારત જ એક એવો દેશ છે જ્યાં તમામ જીવમાત્રની પ્રેમભરી સંભાળ લેવાય છે... એક સનાતન પ્રથા પ્રમાણે ત્યાં લોકો પ્રાણી હિંસાથી દૂર રહે છે અને માખી કે જંતુને પણ મારતાં ખચકાય છે..." (રોવલિનસન ૧૯૨૯:૧૭૫).

આવી જ રીતે અન્ય પ્રવાસીઓનાં ભારતનાં અહિંસા અને શાકાહારનાં વર્ણનોએ, ખાસ કરીને યુરોપમાં, મહાન વિચારકો અને તત્ત્વજ્ઞાનીઓને પણ હચમચાવેલા. ડેક્યાર્ટ, ગાસેંડી, રુસ્સો, સર આઈઝક ન્યુટન અને ફ્રાંસીસ બેકન વગેરેનો આમાં સમાવેશ થાય છે. પોતાના પુસ્તક, 'ધ બ્લડલેસ રેવોલ્યૂશન'માં સ્ટુઅર્ટ ટ્રસ્ટ્રમ નોંધે

છે કે, *'આ (અહિંસા તથા શાકાહાર) વસ્તુઓએ તો સમગ્ર યુરોપિયન સમાજના અંતરતલમાં ઉત્પાત મચાવેલો.'* કારણ કે તેઓની જે માન્યતા હતી કે પ્રાણીજગતમાં મનુષ્ય સર્વનો ઉપરી સત્તાધીશ છે તેને શાકાહાર અને અહિંસાની આ વિચારધારા પડકારતી હતી. તેથી જ ભારતીય શાકાહાર અને અહિંસા ધર્મે યુરોપમાં 'અહિંસક ક્રાંતિ' કરી હતી, એમ સ્ટુઅર્ટ ટ્રસ્ટ્રમે તેમનાં પુસ્તકમાં વિચાર પ્રસ્તુત કર્યો છે (૨૦૦૬:xx).

પ્રમુખસ્વામી મહારાજની જીવદયા

તા. ૭.૫.૧૯૭૭, પેટલાદ. *મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા પ્રસંગે શોભાયાત્રામાં સ્વામીશ્રી માટે બગી રાખી હતી. સ્વામીશ્રી સંતો સાથે તેમાં બેઠા. નગરયાત્રા શરૂ થઈ, પરંતુ ઘોડા સહેજ પણ ચાલે નહીં ! બગીવાળો ઘોડાને ચાબુકે મારવા લાગ્યો. સ્વામીશ્રીથી આ સહન થઈ શક્યું નહીં : 'ભ'ઈ, ઘોડાને મારશો નહીં.' એમ કહીને સાથેના સંતોને કહ્યું : 'ચાલો, આપણે ચાલવા માંડીએ.' ત્યારે મુખ્ય હરિભક્ત કહે : 'આપની શોભાયાત્રા છે, આપ ચાલતા જાઓ એ સારું ન લાગે.' સ્વામીશ્રીએ કહ્યું : 'તો આ સારું લાગે છે ?' આમ બોલતાં તેઓ બગીમાંથી ઊતરી ચાલવા લાગ્યા.*

•

૧૯૮૭, રતનપુર. *ગુજરાતમાં ૧૯૮૭ના દુષ્કાળમાં રાજકોટ નજીક રતનપુરના એક ઢોરવાડામાં ૧૦,૦૦૦ ઢોરોની પરિસ્થિતિ નિહાળી સ્વામીશ્રી દ્રવિત થયા. પછી સંતો સાથે તાત્કાલિક વિમર્શ કરીને સંસ્થા દ્વારા ગુજરાતમાં ૪ પશુરાહત કેન્દ્રો શરૂ કર્યા (જુઓ પૃ.૩૬). સ્વામીશ્રીએ ૨૦૦૦ યુવાનો અને ૧૫૦ સંતોને એક થી દોઢ વર્ષ સુધી તેમની સેવામાં જોડ્યા અને સૂત્ર આપ્યું : 'પશુ સેવા એ જ પ્રભુ સેવા'.*

•

૧૯૯૫ મુંબઈ. અમૃત મહોત્સવ. *સાયનમાં આવેલા સ્વામિનારાયણ નગરમાં સ્વામીશ્રીના હંગામી આરામગૃહની બહાર એક નાના બગીચામાં ૪ સફેદ સસલાં રાખવામાં આવ્યાં હતાં. પહેલા-બીજા દિવસે સ્વામીશ્રીએ સેવકોને સસલાંનાં ખોરાક વિષે પૂછ્યું. કોઈ સચોટ જવાબ ન મળતાં, તેઓએ કોઈક યુવક દ્વારા સસલાં માટે એક ગૂણી બાજરી મંગાવી. થોડો સમય બાદ એક સસલું એક ખૂણામાં બેસી રહેલું ત્યારે બગીચામાં અન્ય ત્રણ હરતાં ફરતાં મજા કરતાં હતા. સ્વામીશ્રીએ તે નોંધ્યું. તે દિવસે ભોજન સમયે સ્વયંસેવક તબીબો રિપોર્ટ આપતા હતા. તેમાં એક તબીબની ઓળખાણ આપી કે અમારા ગ્રૂપમાં એક જ વેટ (પશુના તબીબ) છે. ભોજન બાદ સ્વામીશ્રીએ તેમને પેલા શાંત સસલાની ભલામણ કરી કે તે કદાચ માંદું હોય તો ચેક કરી લેજો.*

•

તા. ૨૦.૯.૨૦૦૮, અમદાવાદ. *સંધ્યા સમયે પૂજ્ય સ્વામીશ્રી ટ્રેડમીલ પર વૉકિંગ કરતા હતા. તે વખતે એક સંત સ્વામિનારાયણ બાળપ્રકાશમાંથી માંસાહાર પર લેખની માહિતી આપતા હતા. તેમાં પશુઓની ક્રૂર કતલની વાત સાંભળવામાં સ્વામીશ્રીના મુખ પર દયા સ્પષ્ટ અનુભવાતી હતી. વૉકિંગમાં વચ્ચે આરામ કરતી વેળાએ સેવકોએ બી.પી. માપ્યું તો વધી ગયેલું. થોડીવાર આરામ કરાવ્યો અને સંતોએ અન્ય વાતો કરી. દસ-બાર મિનિટ પછી ફરી બી.પી. માપ્યું તો એટલું જ હતું. તેથી સેવક સંતો વૉકિંગ બંધ કરાવીને સ્વામીશ્રીને શયનકક્ષમાં લઈ ગયા અને સુવાડ્યા. વાસ્તવમાં પશુઓની વ્યથા સાંભળતાં સ્વામીશ્રીનું હૃદય દ્રવી ગયું અને તેમના બી.પી.માં પ્રતિબિંબિત થયું.*

૬. પ્રાણ

આજે જ્યારે સમગ્ર વિશ્વમાં યોગ અને આયુર્વેદ ખ્યાતિ પામતાં જાય છે ત્યારે શાકાહાર ખૂબ મહત્ત્વનો છે. યોગ અને આયુર્વેદ બંનેના પાયામાં અહિંસા છે, અને એકબીજાનાં પૂરક પરિબળ છે.

પ્રથમ તો આયુર્વેદ યોગનો સ્વીકાર કરે છે.

योगो मोक्षः प्रवर्तकः। (ચરક સંહિતા, શારીરસ્થાન ૧૩૬-૧૩૭)

બીજું, સાત્ત્વિકતાની વૃદ્ધિ માટે ઉચ્ચ ચેતના, માનસિક શાંતિ અને મોક્ષ માટે તે શાકાહારને ઇચ્છનીય ગણે છે. ખાસ કરીને પરદેશમાં યોગના ઘણા અનુયાયીઓ એમ નથી સમજતા કે યોગનો પાયો અહિંસા છે. પ્રાણની શુદ્ધિ માટે પહેલી આવશ્યકતા આહારશુદ્ધિ છે. શાકાહારી ખોરાક શરીરમાં પ્રાણ તત્ત્વને શુદ્ધ કરે છે, ગતિમાન કરે છે, જ્યારે માંસ પ્રાણને અટકાવે છે અને તેનો વ્યય કરે છે. ખરેખર તો જ્યારે પ્રાણીના શરીરમાં પ્રાણની ગતિવિધિ અટકી જાય છે ત્યારે પ્રાણી મૃત્યુ પામે છે. માંસમાં પ્રાણ તત્ત્વ હોતું નથી. શાક, ફળો, ધાન અને કઠોળમાં પુષ્કળ પ્રાણ રહેલો છે. આને કારણે જ કદાચ શાકાહારી ખેલાડીઓમાં હંમેશાં વધુ તાકાત રહેલી હોય છે. (જુઓ પૃ.૮,૩૯-૪૦)

તેથી એટલું સાબિત થાય છે કે શાકાહારમાં ખૂબ પ્રાણતત્ત્વ છે અને માંસાહારમાં તે શૂન્ય છે. શાકાહાર સાત્ત્વિક અને પ્રાણયુક્ત હોવાથી શરીરમાં એક શક્તિદાયક સંતુલન સ્થાપે છે, જેથી માનસિક શાંતિ અને શુદ્ધિ થાય છે. તેના કારણે યોગ, ધ્યાન વગેરે આધ્યાત્મિક સાધનામાં વધુ પ્રગતિ થાય છે. આ પરિબળોથી અંતરની શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારપછી જ ગુરુના માર્ગદર્શન મુજબ વ્યક્તિ પરમાત્મા તરફ વધુ આગળ ધપીને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૭. અધ્યાત્મ અને આહાર શુદ્ધિ

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः
स्मृतिलंभे सर्वग्रंथीनाम विप्रमोक्षः ।

– આહારશુદ્ધિથી અંતઃકરણ (હૃદય) શુદ્ધ થાય છે. પવિત્ર થયેલું હૃદય મનને શાંત કરે છે જેનાથી ધ્યાન સ્થિર થાય છે. ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તત્ક્ષણે મનના વિકારો શમે છે, શાંત થાય છે. – છાંદોગ્ય ઉપનિષદ ૭.૬૨.૨.

અધ્યાત્મના માર્ગે ચાલી મનની શાંતિ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે સાધકોને સનાતન ધર્મનાં તમામ શાસ્ત્રોએ કડક નીતિનિયમનિષેધ આપ્યા છે, જેમાં આહારશુદ્ધિ મુખ્ય છે. આજે ભલે દરેક સંપ્રદાયમાં પોતપોતાના આહાર અંગે નિયમો હોય, પરંતુ, મોક્ષ માટે આહારશુદ્ધિની પાયાની સમજણ છાંદોગ્યોપનિષદના ઉપરોક્ત શ્લોકમાં સૂચવ્યા પ્રમાણેની જ રહેવાની.

આહારની પવિત્રતા જાળવ્યા પછી જ સાચા એકાંતિક ગુરુના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ચાલવાથી જ મોક્ષસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રાથમિક જરૂરિયાતરૂપ આહાર શુદ્ધિ જાળવી રાખવા માટે આપણે ખોરાકના ગુણ એટલે કે તેની અંદર રહેલા સ્વભાવને ઓળખી લેવા પડે અને જે ખોરાકના સ્વભાવ કે ગુણ દેહભાવ મન-ચિત્ત કે જીવ-અંતઃકરણ માટે વિપરીત અસરકર્તા હોય તેનાથી દૂર રહેવું પડે. શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતા (૧૭.૮-૧૦)માં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને આહારના ત્રણ ગુણ અને તેની અસરોની વાત કરી છે. તે હવે જોઈએ.

સાત્ત્વિક આહાર

જે ખોરાક આરોગ્યપ્રદ, આયુષ્યવર્ધક, સ્વાસ્થ્યવર્ધક, બુદ્ધિવર્ધક, આનંદપ્રદાતા અને સુખશાંતિદાયી, લાગણીસભર હોય તે સાત્ત્વિક ખોરાક. જેમ કે – પ્રવાહી (દૂધ, મધ, રસાળ ફળો વિ.), તૈલી (ઘી, માખણ, વનસ્પતિજન્ય તેલ વિ.), પોષક (રાંધેલાં, શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ વિ.), શક્તિવર્ધક (સૂકો મેવો – બદામ, કાજુ વિ.) કે મોંમાં પાણી સ્રવે તેવાં – આમળાં, દ્રાક્ષ, વિ.

પ્રશ્નઃ પશ્ચિમના દેશોમાં દુધાળી ગાયોના દાણમાં હાડકાં, ખરી વિ. નો બારીક ભૂકો મિશ્રિત કરવામાં આવે છે. આવી ગાયોનું દૂધ સાત્ત્વિક ગણાય? ભોજન માટે યોગ્ય છે?

જવાબઃ આવા કોઈપણ દુધાળા પ્રાણીનું દૂધ સાત્ત્વિક નહીં, પણ તામસિક છે અને હિંદુઓ માટે શાસ્ત્રાજ્ઞા વિરુદ્ધનું છે તેથી આવું દૂધ કે તેમાંથી બનાવેલું દહીં, ચીઝ, પનીર કે ચોકલેટ વિ. વાનગી પણ અભક્ષ્ય જ ગણાય. જ્યાં પણ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક

દૂધ ના મળી શકતું હોય ત્યાં તમે ઘરમાં વનસ્પતિજન્ય દૂધ બનાવી શકો છો જે અન્ય કોઈપણ દૂધની બરાબરી કરી શકે છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૩૭).

સાત્ત્વિક દૂધની વાત વેળાએ ભગવાન સ્વામિનારાયણના સમયનો એક પ્રસંગ આનુષંગિક છે. દાદાખાચરનાં બહેન જીવુબાએ એક વખત ગઢડામાં ભગવાન સ્વામિનારાયણ માટે ભેંશનું દૂધ મોકલાવ્યું, પરંતુ તેમાં લસણની વાસ આવતી હોવાથી ભગવાને તે પરત કર્યું અને જીવુબાને પોતાનાં ઢોર જ્યાં ત્યાં ભટકતાં ના ફરે તેમ સાચવવા કહી ઠપકો આપ્યો. આ ભેંશે ગઢડાની બજારમાં કોઈ વેપારીએ ફેંકી દીધેલું લસણ ખાધેલું.

રાજસિક આહાર

આવો આહાર કડવો, ખારો, તાપમાનમાં ઉષ્ણ, શોષ પાડનારો, તળેલો, આથો આવેલો, શેકેલો કે બાફેલો, લાંબા સમયથી પડી રહેલો, તેજાના પ્રચૂર, જે મોંમાં પાણી લાવી દે અથવા જેના ખાવાથી દર્દ ઉત્પન્ન થાય અને શરીરના કે મનના રોગ પેદા કરે. જે માણસની ચેતનામાં ફેરફાર કરે, સ્વભાવ વિકૃત કરે, માનસિક સમતોલન જ ખરાબ કરે તેવા પદાર્થો, જેમ કે શરાબ, નશીલાં દ્રવ્યો, કેફી પીણાંઓ, કામોત્તેજક દ્રવ્યો, વિ. રાજસિક આહાર ગણાય. મદ્યપાન તો પંચ મહાપાપ માનું એક મહાપાપ છે (મનુસ્મૃતિ ૧૧.૫૪).

તામસિક આહાર

તમસ એટલે અંધકાર. તામસિક આહાર એટલે એવો આહાર કે જે અજ્ઞાન, આળસ કે અંધકારમય જીવન જીવવા પ્રેરે. તામસિક આહાર કરનાર વારંવાર સંયમ ગુમાવે છે. તામસિક આહારમાં વાસી, સડેલા, લાંબા સમયથી પડી રહેલા, સ્વાદહીન, અધકચરા રંધાયેલા, દુર્ગંધમય, પચવામાં ભારે, અશુદ્ધ, ઠંડા, એઠાં, જીવડાંવાળા, કચરો કે વાળ વગેરે પડેલા હોય તેવા અખાદ્ય.

માંસ અશુદ્ધ આહાર છે અને માણસમાં 'પશુભાવ' લાવે છે, એટલે કે ક્રૂરતા લાવે છે. માંસાહાર વાસના ઉત્પન્ન કરે છે; ક્રોધ, હિંસા, લોભ અને કામ. પરિણામે તેના ખાનારાને અશાંતિ જ મળે છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન ભગવદ્ગીતામાં (૨.૬૬) તેથી જ કહે છે, ''અશાંતસ્ય કુતહ સુખમ્?'' – 'જેનું મન જ અશાંત હોય તેને સુખ ક્યાંથી હોય'?

પ્રમુખસ્વામી મહારાજનાં શાકાહાર વિષે મંતવ્યો

દેશમાં કે પરદેશમાં, પ્રમુખસ્વામી મહારાજને જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ માંસાહારી છે તેવી ખબર પડે ત્યારે ખૂબ જ લાગણીસભર થઈને તે વ્યક્તિને શાકાહાર અપનાવવા સમજાવે છે. તેમની વેધક દલીલો અને પ્રેમાળ પ્રયાસોની એક ઝલક:

● **મુંબઈ**, *તા. ૧૬-૦૧-૦૪ : ૩૨ વર્ષીય હિંદુ યુવક "હું ક્યારેક (માંસ) ખાઉં, પણ ઘરે નથી ખાતો."*

સ્વામીશ્રી : "કોઈ દિવસ ના લેવાય. પ્રાણીમાત્રને જીવવાનો અધિકાર છે. તેને જિવાડવાનો જ આપણો અધિકાર છે, મારવાનો નહીં. આપણા બચ્ચાને કોઈ મારે તો કેવું દુઃખ થાય? એટલે તેને લઈને લઈએ છીએ પણ માનવતા દયાનો ભાવ જોઈએ. કોઈ મરતું હોય તો બચાવવા. આપણને કોઈ મારી નાંખે તો કેવું થાય? કોઈ ઝેર આપે તો લઈએ છીએ? કરોડ રૂપિયા આપે તોય ઝેર લઈએ? ધક્કા મારીને કાઢીએ. તેમ આ ઝેર મનાય તો ન લેવાય. રોજ સવારમાં ભગવાનને પ્રાર્થના કરજો."

● **લંડન**, *તા. ૦૩-૦૫-'૦૪ : જ્યારે સ્વામીએ એક યુવકને પૂછ્યું કે, 'તું શાકાહારી છે ? (આર યુ વેજિટેરિયન?)?' એણે જવાબ આપ્યો, "પ્રસંગોપાત્ત. ક્યારેક માંસ લઉં છું".*

સ્વામીશ્રી : "તને કોઈ મારે તો તારાં માબાપને દુઃખ થાય કે નહીં? તારાં માબાપને કોઈ મારે તો તને દુઃખ થાય કે નહીં? એમ પ્રાણીઓને પણ એનાં બચ્ચાં ઉપર વહાલ હોય છે. માણસ તરીકે દયા રાખવી એ આપણો ધર્મ છે. અને બીજું, ગાય કે ભેંસ કે બળદ એ આપણી કેટલી સેવા કરે છે, એ સેવા કરનારને મારીએ તો એ કેવું કહેવાય?"

યુવક : "યુ આર રાઈટ...માય મધર ઈઝ વેજિટેરિયન, માય સિસ્ટર ઈઝ વેજિટેરિયન. હવેથી હું પણ વેજિટેરિયન બનીશ."

● **લંડન**, *તા. ૦૮-૦૫-'૦૪ : હિંદુ યુવક : 'ટ્રાય કરીશ.'*

સ્વામીશ્રી : "આમાં ટ્રાય શું કરવાનો? મૂક્યું એટલે મૂક્યું."

યુવક : "પછી મારી બોડી ચાલશે ને?"

સ્વામીશ્રી : "આ ખાવ છો એટલે બોડી બગડે છે. ખાવાનું મૂકી દેશો એટલે બધું જ સારું થઈ જશે. નહીં ખાવાથી બોડી બગડે જ નહીં. આ તો બધા મનનાં કારણ છે."

● **મોમ્બાસા**, *૦૭-૦૬-'૦૭ : હવાઈ સફરમાં, ઍરોપ્લેનનાં આફ્રિકન પરિચારકે સ્વામીશ્રી સાથે ઔપચારિક અભિવાદન પછી, ગુજરાતી ખોરાકનાં વખાણ કર્યાં.*

સ્વામીશ્રી : "તમે માંસ ખાવ છો?"

સ્ટુઅર્ડ : "મારા શરીરને એમાંથી પ્રોટીન મળે છે."

સ્વામીશ્રી : પોતાની સાથેના સાધુમંડળ સામે આંગળી ચીંધીને, 'આ લોકોમાં પ્રોટીન ઓછું છે?'

પેલા ભાઈ હસી પડ્યા.

સ્વામીશ્રી : "તમે આ દિશામાં કાંઈ કરશો?"

સ્ટુઅર્ડ : "હું તમને વચન આપું છું કે એ (માંસ) નહીં ખાઉં."

સ્વામીશ્રી : "તું શાકાહારી થવા પ્રયત્ન કર. ભગવાન બળ આપશે. હાથી ક્યાં માંસાહાર કરે છે? કોઈ પશુને મારીને, કાપીને આ માંસ આવે છે. કોઈને પીડા આપીને આપણે શું કામ આનંદ લેવો? કોઈને મારીને આપણે શા માટે જીવવું? આપણે પણ જીવો અને એને પણ જીવવા દો. પ્રાણીને મારીને ખાવ છો ત્યારે પ્રાણીને મારતી વખતે જે તરફડાટ અને દુઃખ થાય છે એ દુઃખ પણ ભેગું જ આવે છે. અને એની પણ આપણા શરીર ઉપર અસર થાય છે."

સ્ટ્યુઅર્ડ : "આપે જે વાત કરી એ હું સમજી શક્યો છું. પ્રાણીને મારીએ ત્યારે દુઃખ પણ ભેગું આવે છે. આ વિચાર મને ક્યારેય આવ્યો નહોતો."

સ્વામીશ્રી : "અમે વરસોથી નથી ખાતા ને અમારા જેવા કરોડો વેજિટેરિયન છે. એ બધાને કાંઈ વાંધો નથી આવતો, તો તમને પણ નહીં આવે."

સ્ટ્યુઅર્ડ : "થોડું અઘરું પડશે, પણ પ્રયત્ન કરીશ."

સ્વામીશ્રી : "ભગવાન બળ આપશે. આપણે આપણા પેટને મૃત પ્રાણીઓનું કબ્રસ્તાન શું કામ બનાવવું?"

શિકાગો પહોંચ્યા ત્યારે તે સ્ટુઅર્ડ સ્વામીને વિદાય આપતાં કહે, 'નાઉ આઈ એમ વેજિટેરિયન'– 'હું શાકાહારી છું!'

● **શિકાગો,** *૧૬-૦૭-'૦૭ : સભામાં આશીર્વચન. થોડા અંશ :*

"માંસાહાર તો આપણો આહાર જ નથી. એ હિંસક પશુઓનો ખોરાક છે, માણસનો ખોરાક નથી. આપણો ખોરાક વેજિટેરિયન છે, શાકભાજી, દૂધ, ફ્રૂટ કેટલાં સરસ આપ્યાં છે. એની અંદર તાકાત પણ હોય છે. કેટલાંક માબાપને થાય કે છોકરાંને આપણે ઈંડાં ખવડાવીએ તો તાકાત આવે, પણ ઈંડાં કરતાં શાકાહારી ખોરાકમાં ઘણી તાકાત છે. આપણા ખોરાકથી ઘણા બધા બુદ્ધિશાળી પણ થયા છે. આપણા નેતાઓ થઈ ગયા, ઋષિમુનિઓ થઈ ગયા, એમણે વેજિટેરિયન ખોરાકથી તાકાત પણ મેળવી છે, બુદ્ધિ પણ મેળવી છે ને કામ પણ કરી શકે છે, એ આપણે જાણવું જોઈએ. કોઈ જીવને મારીને જીવન જીવવું એ જીવન નથી. આપણે જીવીએ ને પશુઓ પણ જીવે. ગાયો તો દૂધ આપે છે ને ભારતમાં તો ગાયને માતા કહીએ છીએ. ગાયનું દૂધ, ઘી, માખણ કેટલું ઉપયોગી છે? આવી પવિત્ર વસ્તુને કાપીને એનું માંસ ખાઈને જાડા (બાળકોને) કરીએ તો કોઈ દિવસ આપણા જીવને શાંતિ ન થાય."

● **મોમ્બાસા,** *૧૧-૧૦-'૦૪: એક સાધુએ જ્યારે આંતરરાષ્ટ્રીય અખબારમાંથી એક સમાચાર વાંચ્યા કે એક પ્રખ્યાત ધાર્મિક ગુરુએ પોતાના અનુયાયીઓને એવો આદેશ કર્યો કે, 'દરરોજ આપણે જે પ્રાણીઓનું માંસ ખાઈએ છીએ તેમનાં માટે પણ પ્રાર્થના કરીએ,' ત્યારે સ્વામીએ એક સાધુને તે ધાર્મિક વડા પ્રત્યે એક કાગળ લખવાની આજ્ઞા કરી અને લખાવ્યું કે, "તમારી દયાનો ભાવ બરાબર છે, પણ*

દયાનો ભાવ હોય તો પશુઓને મારવા જ ના જોઈએ. મારીને પ્રાર્થના કરવી એના કરતાં ન મારવું શું ખોટું? કાદવમાં પડીને પગ ધોવા એના કરતાં કાદવમાં પડવું જ ના જોઈએ."

આ પત્ર પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સહી કરીને તે ધાર્મિક ગુરુને નાઈરોબીથી તા.૧૯-૧૦-'૦૪ના રોજ મોકલેલો.

● **લંડન**, *તા. ૧૬-૧૧-'૦૬ : માંસ ખાવાનું શરૂ કરનાર હિંદુ યુવકને:*

સ્વામીશ્રી : "માણસનો એ ધર્મ છે કે બીજા જીવે એ માટે પ્રયત્ન કરવો. માણસ એને જ કહેવાય. એ રીતે જીવીએ તો જ જીવનની સફળતા કહેવાય. બાકી બીજાને મારી નાખીને આપણે ખાઈ જઈએ તો માણસાઈ કઈ રીતે કહેવાય? તને કે તારી બહેનને કે તારા પપ્પાને કોઈ મારીને ખાય તો તને કેવું લાગે? સારું લાગે? એમ, જેમ આપણને દુઃખ થાય છે એમ, પશુઓમાં પણ જીવ છે. એને પણ બાળક ઉપર પ્રેમ છે. ગાય છે એ વાછરડાને કેવું ચાટે છે! આવાં પશુ-પક્ષીઓને મારી નાખીએ તો એમાં આપણી માણસાઈ શું? પાપ લાગે."

● **હ્યુસ્ટન**, *તા. ૨૪-૦૭-'૦૪ : બે હિંદુ યુવાનોને. લગભગ ઉપર મુજબ જ ચર્ચા થઈ, પણ સાથે બે નવી દલીલ પણ ઉમેરાઈ.*

સ્વામીશ્રી : "...જો આપણે વેજિટેબલથી જીવી શકતા હોઈએ તો શું કામ નકામા જીવોને મારવા? ...પ્રાર્થના કરજો કે સાચી વાત સમજાય અને બે હાથ જોડીને ભગવાનને કહેવું કે કોઈને મારીને અમે ન જીવીએ, કોઈનો નાશ કરીને અમારે જીવવું નથી."

આ જ તો શાકાહાર અંગેની સનાતન ધર્મની વિચારધારા છે.

સનાતન ધર્મના આદ્ય ઋષિમુનિઓએ ઉપદેશિત લક્ષ્ય કે માણસના જીવનનું અંતિમ ધ્યેય મોક્ષપ્રાપ્તિ જ છે તે આપણે સદાય યાદ રાખીએ તો સમગ્ર માનવજાત માટે શાકાહારી બનવું એકદમ સરળ છે. ચાર વેદ, અઢાર પુરાણ, મહાભારત અને બ્રહ્મસૂત્રના રચયિતા મહર્ષિ વેદવ્યાસ માણસજાતને કહે છે, "*પરોપકારઃ પુન્યાય પાપાય પરપીડનમ્* – માણસનું ધ્યેય અન્યની સેવા કરી પુણ્ય કમાવાનું હોવું જોઈએ, નહીં કે બીજાને પીડા આપીને."

માંસાહારથી આ ભાવનાનું દરેક પગલે ઉલ્લંઘન થાય છે – કતલવાડામાં પ્રાણીઓને ઉછેરવાં, બચ્ચાં પેદા કરાવવા, પછી તગડા કરી કતલ કરવી, પેક કરવા, ખટારામાં ભરી વેચાણ કરવા મોકલવા અને પછી તે ખાવા ગ્રાહકને લલચાવતી જાહેરાતો કરવી. આ બાબતે ગ્રાહકો અને તેના સંપર્કવર્તુળ માટે તાત્કાલિક અને લાંબાગાળાની આડઅસર પેદા કરે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે માંસાહારીઓ માટે એ દરેક રીતે હાનિકારક છે.

ઉપસંહાર

પ્રથમ ત્રણ અધ્યાયમાં આપણે મનુષ્ય શરીરની રચના, પોષણ અને માંસાહારથી પર્યાવરણને થતી હાનિ, એમ ત્રણ વિષયોની ચર્ચા કરી. તેનાથી એવું ફલિત થાય છે કે મનુષ્યના સ્વસ્થ જીવન માટે તેમજ સમગ્ર પૃથ્વીના પર્યાવરણની દીર્ઘકાળ સુધી સુરક્ષા થાય તે માટે માંસાહારની આવશ્યકતા જણાતી નથી. તે દરેક રીતે નુકસાનકારક છે. આટલી સ્પષ્ટ સમજ છતાં સ્વાદવૃત્તિથી પરવશ થયેલો માનવી માંસાહાર ત્યજી શકતો નથી, પરંતુ માંસાહારને કારણે જ્યારે તેનું સ્વાસ્થ્ય કથળે છે ત્યારે અંતે તે માંસાહારનો ત્યાગ કરવા પ્રેરાય છે. તો હવે છેલ્લે, તબીબી વિજ્ઞાનના ઐતિહાસિક સર્વેક્ષણનાં પરિણામો આપણે તપાસીએ.

દુનિયાના તબીબી ઈતિહાસમાં સૌથી વ્યાપક અને વિરાટ કેન્સરનું સર્વેક્ષણ ચીનમાં ૧૯૭૦ના દાયકામાં થયેલું, જેનું નામ "ધ ચાઈના સ્ટડી" હતું. તે વખતનાં ચીનના વડા ચૌ એનલાઈ કેન્સરથી મરણશૈયા પર હતા તેથી તેઓએ આવું એક સર્વેક્ષણ કરીને માહિતી એકત્ર કરવા ફરમાન કરેલું. તેમાં ૨,૪૦૦ જિલ્લાના ૬,૫૦,૦૦૦ રહેવાસીઓમાં બાર પ્રકારના કેન્સરથી થતા મૃત્યુનો દર શોધવામાં આવ્યો. તેમાં જાણવા મળ્યું કે અમુક પ્રકારના કેન્સરનો દર અમુક વિસ્તારમાં નહીંવત્ હતો અને અમુક તાલુકામાં સો ગણો હતો. હવે આ સર્વેક્ષણની એક મહત્ત્વની વિશેષતા એ હતી કે બધા જ રહેવાસીઓનાં જનીનોનું બંધારણ એક સરખું હતું. અર્થાત્ બધા જ ચીની હતા.

આ સર્વેક્ષણના ડાઈરેક્ટર હતા અમેરિકાના કોરનેલ વિશ્વવિદ્યાલયનાં ડૉ. ટી કોલીન કેમ્પબેલ. તેમની સાથે ઓક્સફર્ડનાં ડૉ. રિચાર્ડ પીટો અને ચીનનાં ડૉ. જુનશી ચેન હતા. સર્વેક્ષણમાં કેન્સરની માહિતી ઉપરાંત અન્ય ૪૮ પ્રકારના રોગોની માહિતી પણ પ્રાપ્ત થયેલી. સર્વેક્ષણમાંથી ઘણાં બધાં તારણો મળ્યાં. તેનું એક સારભૂત તારણ એ હતું કે જેટલો વધુ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક તેટલા અંશે ઓછામાં ઓછો કેન્સરનો અને અન્ય મોટાભાગના રોગોનું પણ પ્રમાણ.

ટૂંકમાં વનસ્પતિજન્ય આહાર શરીર માટે સૌથી સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર હતો જેના કારણે કેન્સર અને મોટાભાગના અન્ય રોગોનો દર શૂન્ય અથવા નહીંવત્ હતો. તેની સામે જેટલો પ્રાણીજન્ય આહાર વધુ તેટલો રોગોનું પ્રમાણ વધુ. આ સર્વેક્ષણના સારરૂપે ડૉ. કેમ્પબેલે તેમના પુસ્તક "ધ ચાઈના સ્ટડી"માં જણાવ્યું, "યોગ્ય ખોરાક [અર્થાત્ વનસ્પતિજન્ય] ખાવાથી જીવલેણ રોગોના ભોગ બનવાની શક્યતા ઘટી જાય છે" (૨૦૦૬:૧૦૫). ત્યારપછી તેમણે માંસાહાર તજ્યો અને શાકાહારીઓને વખોડવાનું બંધ કર્યું.

પરિશિષ્ટો

૧. વિશ્વના ધર્મોમાં શાકાહાર

યહૂદી

આધુનિક યહૂદી ધર્મ શાકાહારનું પ્રતિપાદન કરતો નથી, પરંતુ તોરાહ ('ઓલ્ડ ટેસ્ટામેંટ' અથવા 'મોસીઝનાં પાંચ પુસ્તકો') પ્રમાણે માણસને આપવામાં આવેલો સર્વપ્રથમ ખોરાક સંપૂર્ણ શાકાહારી હતો:

"મેં તને પૃથ્વીનાં પટ ઉપર ઊગેલાં તમામ ઔષધો અને બીજ, તમામ વૃક્ષો જેમાં ફળરૂપે બિયાં હોય છે, જે તારા માટે આહાર છે. અને પૃથ્વી પર વિચરતા તમામ પ્રાણીઓ માટે, હવામાં ઊડતાં તમામ પક્ષીઓ માટે અને જમીન પરના તમામ જીવ માટે હું આ લીલા વનસ્પતિ ખોરાક માટે આપું છું." અને એમ જ થયું (જેનેસિસ ૧:૨૯-૩૦). જેનેસિસ ૩:૧૮માં ફરીથી શાકાહાર પર ભાર દેવામાં આવ્યો છે.

પ્રથમ માનવ આદમથી તેની દશમી પેઢી નોઆહ સુધી યહૂદીઓએ આ આજ્ઞા બરાબર પાળી, અને ફળ અને વનસ્પતિ પર જ નિર્વાહ કર્યો. પછી જ્યારે તેમણે ઇજિપ્ત છોડ્યું ત્યારે ભગવાને તેમને "મન્ના"નું ભાથું આપ્યું. મન્ના એક ચમત્કારિક શાકાહારી વાનગી જ હતી, જેણે તેમને બધાને તેમની આ કઠિન યાત્રામાં બચાવ્યા.

'ધ સેફેર ચેસીડીમ' (ધ બુક ઓફ ધ પાયસ) લખે છે, 'પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ જગતમાં પેદા કરેલા દરેક જીવ પ્રત્યે દયા અને અનુકંપા રાખો. ક્યારેય કોઈપણ પશુ, પક્ષી કે જીવજંતુને મારો નહીં કે દુઃખ પણ ના પહોંચાડશો. કૂતરા-બિલાડાને પથ્થર પણ ના મારશો કે માખી જેવી જીવાતને પણ ન મારશો.'

છેલ્લાં ૨૫ વર્ષમાં ઇઝરાયલમાં ત્રણ મુખ્ય રબાઇ (ધર્મના વડા) શાકાહારી હતા. ઇઝરાયલની કુલ વસ્તીના ૪% શાકાહારી છે. ભારત પછી, ધાર્મિક રીતે શાકાહારી દેશ તરીકે ઇઝરાયલ બીજે સ્થાને છે (રોઝેન ૧૯૯૦:૫૩).

ખ્રિસ્તી

ખ્રિસ્તીઓ જેને પ્રભુની આજ્ઞા સમાન 'ટેન કમાન્ડમેન્ટસ' તરીકે સ્વીકારે છે તેમાંથી છઠ્ઠી આજ્ઞા કહે છે, "તું કોઈની હત્યા કરીશ નહીં" (એક્ઝોડસ ૨૦.૧૩). હિબ્રૂ ભાષામાં વપરાયેલા મૂળ શબ્દો 'લો તીરઝાસ' (lo tirtzach) પ્રમાણે "કોઈપણ પ્રકારની હત્યા" એવો ભાવાર્થ નીકળે છે.

"તારા ભોજન ખાતર તું ભગવાને સર્જેલા કોઈપણ જીવનો નાશ નહીં કરે તેનું તું ધ્યાન રાખજે." (રોમન્સ ૧૪:૨૦).

"બળદને મારવો તે માણસને મારવા બરોબર છે અને જે ઘેટાનો બલિ કરે છે તે જાણે કૂતરાનું ગળું કાપે છે." (ઈશૈયાહ ૬૬.૩)

"મારે કરુણા જોઈએ છે, બલિ નહીં." (મેથ્યુઝ ૯.૧૩)

ખ્રિસ્તી ધર્મની શરૂઆતમાં તેના વિવિધ ફાંટાઓ – નાઝારેન્સ, થેરાપ્યુટ્સ, ઇબિયોનાઇટ્સ, ગ્નોસ્ટિક્સ અને એસિન્સ – બધા જ, માંસાહારના વિરોધી હતા એટલે શાકાહારી જ હતા.

માંસ ખાનારા ખ્રિસ્તી લોકોનો વર્ગ ન્યૂ ટેસ્ટામેન્ટ (બાઈબલ)માં જિસસે ભોજનમાં માંસ માંગીને ખાધું હોય તેવી પુષ્કળ ઘટનાઓ હોવાનો દાવો કરે છે, પરંતુ મૂળ ગ્રીક ભાષામાં લખાયેલા આ ગ્રંથનું ભાષાંતર કરતી વખતે મૂળ તથ્યોનું પોતાને સાનુકૂળ ભાષાંતર તથા સમકાલીન સંજોગો મુજબ અર્થઘટન કરી દેવાયું હોય એમ માનવામાં આવે છે. દા.ત. જિસસે ક્યારેય પણ 'મીટ' (માંસ) માંગ્યું જ નહોતું. જ્હોન ૨૧:૫માં જિસસનો 'હેવ યુ એની મીટ?' હકીકતે મૂળ પ્રતમાં 'હેવ યુ એનીથીંગ ટુ ઈટ?' છે. જ્યારે તેમનાં અનુયાયીઓ જ્હોન (૪:૮) મુજબ 'વેન્ટ અવે ટુ બાય મીટ' છે તે હકીકતે 'વેન્ટ ટુ બાય ફૂડ' છે.

પુરાતન ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટમાં જે'બ્રેડ એન્ડ ફ્રૂટ'ના ચમત્કારની વાત છે તેની જગ્યાએ 'લોવસ એન્ડ ફીશ' શબ્દ મુકાઈ ગયા છે. જીસસની ચોથી શતાબ્દી પછી જ બાઈબલમાં 'ફ્રૂટ' શબ્દની જગ્યાએ 'ફીશ' શબ્દ વપરાવા લાગ્યો હતો (રોઝેન ૧૯૯૦:૨૬).

ખ્રિસ્તી ધર્મની પ્રવર્તક કહી શકાય તેવી મહાનુભૂતિઓમાં અને ખ્રિસ્તી ધર્મના ઈતિહાસની, રૂઢિઓની પરંપરાગત સંભાળ લેનારાઓમાં જે નામ આજે પણ આદરણીય છે, તેવા સેંટ થોમસ, જેમ્સ (જિસસનાં ભાઈ), સેંટ જેરોમ, સેંટ જ્હોન ક્રિસોસ્ટોમ, સેંટ બેનેડિક્ટ, ટરટુલીઅન, ક્લેમેંટ ઓફ એલેકઝાંડ્રિયા, યુસેબીઅસ, પ્લીની, પપ્યાસ, સીપ્રીઅન અને પેન્ટેનસ આદિ સર્વે ચુસ્ત શાકાહારી જ હતા.

"અમે ખ્રિસ્તી ધર્મગુરુઓ, શરીર પર આધિપત્ય મેળવવા માટે પશુઓના માંસથી દૂર જ રહીએ છીએ. માંસભક્ષણ અકુદરતી છે અને વિકારજન્ય છે."

– સેંટ જ્હોન ક્રિસોસ્ટોમ (સને ૩૪૫-૪૦૭)

"(માંસ ખાઈને) આપણા શરીરને પશુઓના કબ્રસ્તાનમાં ફેરવવા કરતાં તે ખાધા વગર સુખી રહેવું વધુ સારું છે. એટલા માટે જ એપોસલ મેથ્યૂઝ બિયા, સુકો મેવો અને શાકભાજી ખાતાં હતાં, પણ માંસ નહીં."

– ક્લેમેંટ ઓફ એલેકઝાંડ્રિઆ (સને ૧૬૦-૨૪૦)

બૌદ્ધ

બૌદ્ધ ધર્મનો સર્વપ્રથમ પાયાનો સિદ્ધાંત છે : "જીવનું રક્ષણ કરો, જતન કરો પણ હત્યા ન કરો" બુદ્ધના સમયમાં આ જ કારણથી બૌદ્ધ ભિક્ષુઓ પોતાની સાથે પાણી ગાળવા માટે જાડું કપડું રાખતા, જેથી સૂક્ષ્મ જીવાત પાણી સાથે પીવાઈ ન જાય. "મહાપરિનિર્વાણસૂત્ર'માં લખ્યું છે, 'માંસ ભક્ષણ તો અનુકંપાનું મહાન બીજ બાળી નાખે છે."

આજે બૌદ્ધ સંપ્રદાયના મુખ્ય ફાંટાઓ એક વાત સ્વીકારે છે, કે બુદ્ધ ભગવાને તેમને ત્રણ સંજોગોમાં માંસ ન ખાવાની આજ્ઞા કરેલી છેઃ જો અનુયાયીએ પોતાની હાજરીમાં જ પશુની હત્યા જોઈ હોય તો, જો એણે પશુહત્યા માટે સંમતિ આપેલી હોય તો, અને, જો એને ખબર હોય કે તેના ભોજન માટે જ એ પશુની હત્યા કરાઈ છે.

'મારા અનુયાયીએ અન્ય જીવમાં ભયની લાગણી પણ ના પેદા થાય તે માટે માંસ ખાવું નહીં... સજ્જનો લોકોનો ખોરાક સાધુના ખોરાક જેવો જ હોવો જોઈએ, એમાં માંસ નથી હોતું... ભવિષ્યમાં થોડા મૂર્ખ લોકો એવા પણ નીકળશે, જે કહેશે કે મેં માંસાહાર કરવાની છૂટ આપેલી છે કે હું પણ માંસાહાર કરતો હતો... પરંતુ, મેં ક્યારેય પણ માંસાહારની આજ્ઞા કરી નથી, કરવાનો

નથી કે કરીશ પણ નહીં... કોઈપણ સંજોગમાં કે કોઈપણ કારણસર, કોઈપણ જાતનો માંસાહાર બધા માટે નિષિદ્ધ છે...' – ભગવાન બુદ્ધ, ધમ્મપદ

"જેઓ માંસ ખાય છે... તેઓને ક્યારેય દિવ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું નથી..." (સુરંગમ સૂત્ર)

શિન્ટો

જાપાનનો મૂળ પ્રચલિત ધર્મ તે શિન્ટો. ચીનમાંથી બૌદ્ધ ધર્મનો પ્રસાર થયા પછી બંને ધર્મ એકમેકમાં ભળી ગયા, પરંતુ શિન્ટો ધર્મનો શાકાહારનો સિદ્ધાંત અડગ રહ્યો. શિન્ટો મતાનુસાર પરમ સત્યને પામવા ભૌતિકની સાથે સાથે જ આધ્યાત્મિક અણીશુદ્ધતા હોવી જરૂરી છે. શરીરમાંથી તમામ અશુદ્ધ તત્ત્વો બહાર કાઢી નાખવા જરૂરી છે. જે માટે શુદ્ધ, સાત્ત્વિક શાકાહારી ખોરાક જ યોગ્ય આહાર ગણાય છે. શિન્ટોના ઉદયકાળ સમયે તો મંદિરોના પ્રાંગણમાં કે આજુબાજુનાં વિસ્તારમાં પણ આભાર ઉત્સવોના સમયે પશુ નૈવેધ્ય નહોતું ધરાવાતું તથા પવિત્ર સ્થાનોના પ્રાંગણમાં લોહીનું ટીપું પણ ન રેડાય, તેનો નિષેધ હતો.

જૈન

જૈન સંપ્રદાયનો મુખ્ય સિદ્ધાંત અહિંસા છે.

"દરેક પ્રાણીને પોતાનો જીવ વહાલો હોય છે, બધાને સુખ કે ભલી લાગણી ગમે છે અને દુ:ખથી બધા જીવ દૂર ભાગે છે. કોઈને પણ પોતાને નાનીશી ઈજા થાય તે પણ ગમતું નથી... જીવનના જ્ઞાનનો આ સાર છે – કોઈને પણ દુ:ખ ના પહોંચાડો."

– મહાવીર સ્વામી (સન પૂર્વે ૫૯૯-૫૨૭)

આજે પણ ૪૦ લાખથી વધુ જૈન લોકો શુદ્ધ શાકાહારી છે. દૂબળા, માંદા કે લૂલાં-લંગડાં પ્રાણીઓ માટે પાંજરાપોળો બાંધવા અને કતલખાને જતા ઢોરને છોડાવવા માટેનો જીવદયાનો તેમનો પ્રેમ વિશ્વવિખ્યાત છે.

શીખ

ગુરુ નાનકે (સને ૧૪૬૯-૧૫૩૮) ક્યારેય પણ માંસ ખાવાની તરફેણ નહોતી કરી, જો કે આજે શીખ લોકો શાકાહારી નથી રહ્યા, પરંતુ એમાંના નામધારી અને યોગીભજન જેવા ફાંટાઓના અનુયાયીઓ ચુસ્ત શાકાહારી છે.

પારસી

ઝરથોસ્ટ્રની તમામ ભજનપંક્તિઓ પ્રાણીજીવનની રક્ષા (નેમો)ની જ વાત કરે છે. તેમના માટે જીવમાત્ર પવિત્ર છે.

૨. શાસ્ત્રોમાં યજ્ઞ અને અહિંસા

બધા જ વેદોમાં પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે દયા સહિત અહિંસાની જ વાત છે, પરંતુ કમભાગ્યે વેદોની ઋચાઓનાં ખોટા અર્થઘટન થકી યજ્ઞમાં પશુ હિંસા કે બલિના પ્રથા શરૂ થઈ. અધૂરામાં પૂરું, યુરોપિયનોએ પણ વેદોના ભાષાંતરમાં એવી રજૂઆત કરી છે કે વેદકાલીન સમયમાં યજ્ઞમાં પશુબલિ અને પશુમાંસ ખાવાનું વ્યાપક હતું. આ સાથે આ બધા અયોગ્ય રસ્તે ચડાવનારાં અર્થઘટનો સામે જે સત્ય હકીકત છે તે રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

વેદની ઋચાઓ ગાયની પવિત્રતા અને મહત્તા સાબિત કરવાની સાથે જ આ બધાં ખોટાં, ભ્રામક ભાષાંતર તથ્યોથી બચાવે છે.

વેદિક મંત્રો મહાપવિત્ર અને શક્તિશાળી છે અને પૂર્વાપર સંબંધ વિના, આગળ-પાછળની પૂરી હકીકત જાણ્યા કે સમજ્યા વગર તેમનું અર્થઘટન અસંભવિત છે. વળી, આવું અર્થઘટન સમજાવનારને આપણાં શાસ્ત્રોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અને હિંદુ અધ્યાત્મવાદનો ઊંડો અભ્યાસ ન હોવાથી પોતે જ જેને યથાર્થ ન સમજ્યો હોય તે માણસ બીજાને શું સમજાવી શકે? આસ્તિક જીવથી જ આ શક્ય બને કારણ કે વેદોનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત જ તો સર્વ પ્રત્યે હેત, પ્રેમ, સ્નેહ રાખવાનો છે. થોડી ઋચાઓ જોઈએ.

मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम् ।
સર્વે જીવો મને મિત્રની નજરથી જ દેખે.
मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे ।
હું સર્વે જીવોને મિત્રની નજરથી જ જોઉં છું
मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे।
અમે બધા જીવો અન્યોન્ય બધાને મિત્રની નજરથી જ જોઈએ.

(યજુર્વેદ ૩૬:૧૮)

प्रियः पशूनां भूयासम् ।
હું પ્રાણીઓને પણ પ્રિય બની રહું (અથર્વવેદ ૧૭.૧.૪)

ગૌમાતા, સૌની માતા

गां मा हिंसीरदितं विराजम् ।
ગાય તો ઉદ્યમી અને પવિત્ર છે. તેને (ક્યારેય) મારશો નહીં

(યજુર્વેદ ૧૩.૪૩)

– ગાયનું તો નામ જ અઘ્ન્યા છે. અઘ્ન્યા એટલે જેની કતલ જ ના કરાય તે. તો પછી તેને કોણ મારી શકે? જે ગાય કે બળદ (ગોવંશ)ની હત્યા કરે તે મહાપાપનો ભાગીદાર બને છે. (મહાભારત, શાંતિપર્વ, ૨૬૨.૪૭)

અજેન યજેત

આમાં અજ એટલે બકરી, બીજ અને જવ. યજેત એટલે યજ્ઞ કરવો. "અજેન યજેત" એટલે બીજ હોમીને યજ્ઞ સંપન્ન કરવો, જે સાચી વૈદિક, વેદકાલીન રીત છે, નહીં કે યજ્ઞમાં બકરું હોમીને.

'યજ્ઞમાં પશુબલિ હોમાય તો તે સજ્જનોની રીત જ નથી'. (મહાભારત, શાંતિપર્વ, ૨૬૨.૪૭)

આવો જ એક શબ્દ 'મેધ' છે. સંસ્કૃતમાં 'મેધ' એટલે સંખ્યા વધારવી, સંભાળ રાખવી કે મારી નાખવું. એટલે, ગોમેધના ત્રણ શબ્દાર્થ થઈ શકે - (૧) ગાયોની સંખ્યા વધારવી (૨) ગાયોની સારસંભાળ રાખવી કે (૩) ગાયોની કતલ કરવી.

મીમાંસા દર્શન (૧૦.૩.૬૫) પ્રમાણે, "બ્રાહ્મણ પોતાને મળેલી ગાય કે અશ્વની દક્ષિણાને પોતાને મળેલી સુવર્ણ દક્ષિણા તુલ્ય જ ગણે છે." આના પરથી એક વાત સ્પષ્ટ સાબિત થાય છે કે વેદકાલીન સમયથી જ ગાય ને ઘોડા બ્રાહ્મણોને દક્ષિણામાં આપવા માટે એકઠાં કરાતાં, નહીં કે યજ્ઞબલિ તરીકે.

મનુસ્મૃતિ (૩.૭૦) પ્રમાણે 'મેધ'નો અન્ય એક શબ્દાર્થ છે, સન્માનવું.

"ભણાવવું તે બ્રહ્મયજ્ઞ, માતા-પિતાનો આદર કરવો તે પિતૃમેધ, હોમ કે આહુતિ આપવી તે દેવયજ્ઞ, જીવજંતુને ખોરાક આપવો તે ભૂતયજ્ઞ અને મહેમાનોને માન આપતું તે નૃયજ્ઞ અથવા નૃમેધ."

આપણે એટલું કહી શકીએ કે સમયાંતરે વેદિક આજ્ઞાઓનું, વિધિવિધાનોનું, ઋચાઓનું, સૂક્તોનું સ્વાર્થી લોકોએ મારી મચડીને પશુબલિ ભક્ષણની છૂટ છે તેવી છેતરામણી વાતો રજૂ કરેલી.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનની આજ્ઞાઓ

"જે લોકોએ ફક્ત પોતાના હિંસક સ્વભાવને તથા પોતાના સ્વાદને સંતોષવો છે તેવા લોકો જ હિંસામાં, ક્રૂરતામાં આનંદ માણે છે અને પશુબલિ ચડાવે છે, યજ્ઞમાં હોમે છે જે દેવો કે પિતૃઓને સંતોષવાના નામે મલિન દેવોનું પૂજન કરે છે." (શ્રીમદ્ભાગવત ૧૧.૨૧.૩૦)

"હરણ, ઊંટ, ગધેડા, વાંદરા, ઉંદર, વિ. જેવા પ્રાણીઓ કે પક્ષીઓ અને માખીઓ, જંતુ – આ બધાને પણ પોતાના પુત્રવત્ પાળવા. એમાં અને પુત્રમાં શો તફાવત છે?" (શ્રીમદ્ભાગવત ૭.૧૪.૯)

૩. પવિત્ર ગૌમાતા

સનાતન ધર્મમાં ગાયને પવિત્ર ગણેલી છે. વેદોમાં તથા તમામ શાસ્ત્રોમાં તેમની મહત્તા વર્ણવેલી છે. આ માટેનાં અવતરણો જોઈએ:

- *'ગાય બધા જ પ્રાણીમાત્રની માતા છે અને સર્વ માટે સુખદાયી છે."*

  — મહાભારત, અનુશાસન પર્વ ૬૯/૭

- *"ગાય તો રુદ્રની માતા, વાસુની પુત્રી અને આદિત્યની બહેન, સમગ્ર વિશ્વ માટે દૂધનો ખજાનો છે. આવી નિરુપદ્રવી માતાની પૃથ્વી પરના કોઈપણ જીવે હત્યા ના કરવી"*

  — ઋગ્વેદ ૮.૧૦૧.૧૫

- *"ગાયનાં વિવિધ અંગોમાં બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય અને અન્ય તમામ વર્ણ, દેવતાઓ, અસુરો અને અન્ય તમામ જીવોનો નિવાસ છે." — અથર્વવેદ ૯.૭.૧૦,૧૬,૧૭*

- *"ગાયમાં સર્વ દેવોનો નિવાસ જાણી, જે ગાય પર કદી ગુસ્સે થતો નથી એને ક્યારેય પણ, ભૂલથી પણ મારતો નથી તે આધ્યાત્મિક માર્ગે ખૂબ આગળ વધે છે અને સ્વર્ગનો અધિકારી બને છે." — બૃહદ્પરાશરસ્મૃતિ ૫.૪૧*

- *"હે અઘ્ન્યા, તને પ્રણામ." — અથર્વવેદ ૧૦.૧૦.૧*

- *"ગાયોની કાયમ સંભાળ રાખવી. કોઈ એને ચોરીને લઈ ના જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. કોઈ તેના પર કોઈપણ જાતના શસ્ત્રનો પ્રહાર ના કરે..." — ઋગ્વેદ ૬.૨૮.૩*

- *"જ્યારે કોઈને દેવો, વેદો, ગાયો, બ્રાહ્મણો, સાધુ, ધર્મ અને મારા પ્રત્યે વેરઝેર થાય છે ત્યારે તેનો ચોક્કસ નાશ થાય છે." — શ્રીમદ્ભાગવત ૭.૪.૨૭*

- *"ગાય તો માણસનું કુટુંબીજન છે. જે ઘરમાં ગાય નહીં, તે ઘર કુટુંબ નહીં."*

  — પદ્મપુરાણ, સૃષ્ટિખંડ, ૫૭.૧૫૬

- *"જેના ઘરમાં ગાય દુ:ખી થાય તે નર્કે જાય છે. ગાયને ઘાસ ખવડાવનાર સ્વર્ગમાં જાય છે. ગાયની સદા, ખડેપગે સેવામાં રહેનાર બ્રહ્મલોક પામે છે. ગાયનું દાન આપનાર, ગાયનો મહિમા ગાનાર અને રક્ષણ કરનારનું આખું કુટુંબ ઉન્નતિ પામે છે. ગાયના શ્વાસોચ્છ્વાસે પૃથ્વી પવિત્ર, શુદ્ધ બને છે. ગાયના સ્પર્શમાત્રથી પાપ બળી જાય છે." — અગ્નિપુરાણ ૨૯૨.૪-૬*

- *'જે દરરોજ ગાયને ઘાસ ખવડાવે છે અને પાણી પાય છે તેને અશ્વમેધ યજ્ઞ કર્યા જેટલું પુણ્ય મળે છે તે નિર્વિવાદ છે." — બૃહદ્પરાશરસ્મૃતિ*

- *'જે જમીન પર ગાયનું ધણ નિર્ભયતાથી બેસી અને શ્વાસ લઈ શકે તે જમીન સર્વે પાપથી મુક્ત થાય છે." — મહાભારત, અનુશાસન પર્વ, ૫૧-૩૨*

૪. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં આહારશુદ્ધિ અને પશુપાલન

સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાય શુદ્ધ શાકાહારી ખોરાક જ ખાવાની છૂટ આપે છે અને જોડાતા પૂર્વે પંચવર્તમાન ધારણ કરે છેઃ મદ્યપાન, માંસાહાર, ચોરી, વ્યભિચારનો ત્યાગ અને પોતાના વર્ણાશ્રમ ધર્મનું પાલન કરવું.

શિક્ષાપત્રીમાં ભગવાન સ્વામિનારાયણે જે આજ્ઞા કરેલી છે, તેમાં આહારશુદ્ધિ અને પશુસંભાળ, બંનેનો સમાવેશ થઈ જાય છે :

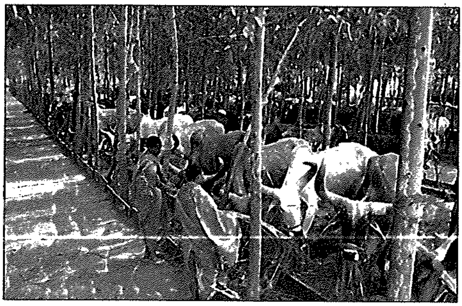
- *અમારા જે સત્સંગી છે તેમણે કોઈ જીવ પ્રાણીમાત્રની પણ હિંસા ન કરવી અને જાણીને તો ઝીણા એવા જૂ, માંકડ, ચાંચડ આદિક જીવ તેમની પણ હિંસા ક્યારેય ન કરવી. (૧૧)*
- *દેવતા અને પિતૃ તેના યજ્ઞને અર્થે પણ બકરાં, મૃગલાં, સસલાં, માછલાં આદિક કોઈ જીવની હિંસા ન કરવી, કેમ જે અહિંસા છે તે જ મોટો ધર્મ છે એમ સર્વ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. (૧૨)*
- *જે માંસ છે તે તો યજ્ઞનું શેષ હોય તોપણ આપત્કાળમાં પણ ક્યારેય ન ખાવું અને સુરા અને મદ્ય તે દેવતાનું નૈવેદ્ય હોય તોપણ ન પીવું. (૧૫)*
- *જે દેવતાને સુરા અને માંસનું નૈવેદ્ય થતું હોય અને વળી જે દેવતાની આગળ બકરા આદિક જીવની હિંસા થતી હોય તે દેવતાનું નૈવેદ્ય ન ખાવું. (૨૨)*
- *જે ઔષધ દારૂ તથા માંસ તેણે યુક્ત હોય તે ઔષધ ક્યારેય ન ખાવું અને વળી, જે વૈદ્યના આચરણને જાણતા ન હોઈએ તે વૈદ્યે આપ્યું જે ઔષધ તે પણ ક્યારેય ન ખાવું. (૩૧)*
- *ચર્મવારિ ન પીવું ને ડુંગળી ને લસણ આદિક જે અભક્ષ્ય વસ્તુ છે તે કોઈ પ્રકારે ન ખાવી. (૧૮૬)*

પશુપાલન

- *બળદિયાનાં વૃષણનો ઉચ્છેદ ન કરવો. (૧૪૦)*
- *જેના ઘરમાં પશુ હોય એવા જે ગૃહસ્થ તેમણે પોતાના સામર્થ્ય પ્રમાણે ચાર પૂળાનો સંગ્રહ કરવો. (૧૪૧)*
- *ગાય, બળદ, ભેંસ, ઘોડા આદિક જે પશુ તેમની તૃણ જળાદિકે કરીને પોતાથી જો સંભાવના થાય તો તે પશુને રાખવાં અને જો સંભાવના ન થાય તો ન રાખવાં. (૧૪૨)*

૫. બી.એ.પી.એસ.માં પશુપાલન અને પશુ રાહતકેન્દ્રો

દુષ્કાળમાં પશુ રાહતકેન્દ્રો

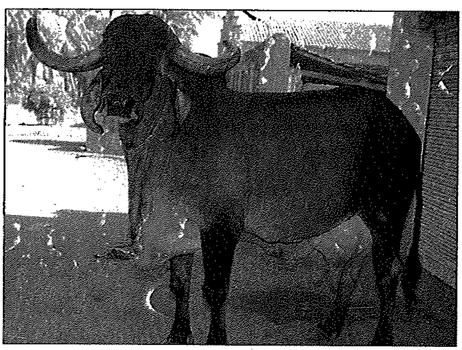


કેટલ કેમ્પ, બોચાસણ, ૧૯૮૭-૮૮

સને ૧૯૮૭-૮૮માં ગુજરાતનાં કારમા દુષ્કાળે ખેડૂતો માટે વિષમ પરિસ્થિતિ સર્જી હતી અને તેઓ પોતાનું પશુધન, ખાસ કરીને ખેતી માટેના બળદ, કતલખાને મોકલવા તૈયાર થયા હતા. ત્યારે પ્રમુખસ્વામી મહારાજે ચાર પશુ રાહતકેન્દ્રોમાં ૧૦,૦૦૦ જેટલાં પશુઓને તેમના માલિકો સાથે આશરો આપેલો અને પોતાના સાધુઓને આ કેન્દ્રોની સંભાળ એ જ ભક્તિ અને ભગવદ્સાધના એવી આજ્ઞા કરેલી. આવી જ રીતે સને ૨૦૦૧ના વર્ષમાં ફરી દુષ્કાળ સમયે પાંચ પશુ રાહતકેન્દ્રો દ્વારા ગુજરાતના પશુધનને સંભાળી લીધેલું.

પશુપાલન

૧૯૭૦ના દાયકાની શરૂઆતથી જ પ્રમુખસ્વામી મહારાજે ગુજરાતનાં પાંચ મોટાં મંદિરોમાં (અટલાદરા, બોચાસણ, સારંગપુર, ગઢડા અને ગોંડલમાં), સંતોને ગૌશાળાઓમાં સારી ઓલાદની ગાયોની સંભાળ લેવાની આજ્ઞા કરેલી. સમય જતાં ત્યાં અસલ ઓલાદની ગાયો, ભેંસો, બળદની પણ સંભાળ લેવાય છે અને આ પશુધનને ૫૦ થી વધુ રાષ્ટ્રીય ઇનામ પ્રાપ્ત થયેલાં છે.



કૌશલ્યા (ગિર ગાય) – પ્રથમ ક્રમાંકે ૨૪ કલાકમાં ૨૬.૯૨૫ કિગ્રા દૂધ.
All India Milk Yield Competitions, Dept. of Animal Husbandary & Dairying, New Delhi (1993-1994)
(અક્ષરબ્રહ્મ ગુણાતીતાનંદ સ્વામીના સમયથી ચાલતી આવતી 'જોખની લાજ'ની વંશની આ ગાય છે)

૬. વનસ્પતિનું દૂધ

વિદેશમાં લોકોમાં અને ખાસ કરીને બાળકોમાં ઢોરના દૂધ કે તેની બનાવટો પ્રત્યે એલર્જી બહુ સામાન્ય બાબત છે. જેથી કરીને વનસ્પતિ આધારિત દૂધનો વપરાશ ત્યાં પ્રચલિત છે. ત્યાં બદામ, બટેટા, ચોખા, ઓટ કે વટાણાનું વિગન દૂધ પ્રાપ્ય છે, જે પ્રમાણમાં મોંઘું હોય છે.

ભારતમાં પણ હવે બાળકોને ઢોરના દૂધની આડ અસરો થાય છે, જે પૃ.૪૨ પર ડૉ. હીરેન મોદીએ ઉલ્લેખ કર્યો છે. તેવાં બાળકો માટે સસ્તું પોષ્ટિક વનસ્પતિનું દૂધ મગફળી, તલ, કોપરું, મકાઈ (તાજી/ફ્રોઝન), રાતા (બ્રાઉન) ચોખા, ભાત અને જેને આર્થિક અનુકૂળતા હોય તેઓ કાજુ/બદામમાંથી દૂધ બનાવી શકે છે. વળી, વનસ્પતિના દૂધથી કોઈ પણ જાતની એલર્જી નથી થતી તથા કફ નથી કરતું. ઘરે બનાવેલું દૂધ પેશ્ચ્યુરાઈઝ્ડ ન હોવાથી તેમાં રહેલા પોષક ઘટકો અકબંધ રહે છે. સવારે બાળકોને ઢોરના દૂધ સાથે મોંઘા બજારુ કોર્નફ્લેક્સ જેવા નાસ્તા આપવા, એવી એક પરદેશી રૂઢિ છે. તેના બદલે ઠોસ તાજો નાસ્તો આપવો. વિકલ્પે રાબ/સૂપ આપી શકાય (સૂપ માટે જુઓ પૃ.૪૩).

બનાવવાની રીત

જોઈતી વસ્તુઓ : ૧ વાટકી દાણા (૧૦૦ ગ્રામ), ૭ વાટકી ગરમ પાણી (આશરે ૧ લિટર)

રીત : પ્રથમ તે વસ્તુને ૩-૪ વાર પાણીમાં ધોવી. પછી ૧-૨ કલાક પાણીમાં પલાળવું. પછી વધારાનું પાણી ઢોળી દેવું અને વસ્તુ મિક્સરમાં ૨ વાટકી ગરમ પાણી સાથે ભેળવવું. પછી ક્રમવાર એક-એક વાટકી ઉમેરીને ભેળવવું. પછી વસ્ત્રથી બરાબર નિચોવવું. ગાળેલું પ્રવાહી તે જ દૂધ. તેના મૂળ સ્વાદને સુધારવા એલચી, સાકર/'સ્ટીવ્યા', કેસર અથવા વનીલા ઉમેરી શકાય. પછી તેને સ્ટીલની બરણીમાં ભરીને તાત્કાલિક ફ્રીજમાં મૂકવું. ૩-૪ દિવસ સુધીમાં વાપરી લેવું. કૂચો દાળ કે ચટણીમાં વાપરી શકાય.

ઉપયોગ : વનસ્પતિમાંથી બનતા આ દૂધને અન્ય દૂધની જેમ જ દહીં, છાશ, કઢી, ઉકાળા વગેરે તમામ વસ્તુઓ બનાવવા વાપરી શકાય. શરૂઆતમાં દહીં બનાવવા માટે મેળવણ અન્ય દૂધનાં દહીંનું લેવું. ઘરનું દહીં પેશ્ચ્યુરાઈઝ્ડ ન હોવાથી 'જીવંત' છે અર્થાત્ તેમાં રહેલા સ્વાસ્થ્યપ્રદ બેક્ટેરિયા જીવિત રહે છે ('પ્રોબાયોટિક'). વનસ્પતિ દૂધનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તેમાં કોઈ જાતનાં હોર્મોન્સ, એન્ટિબાયોટિક્સ, જંતુનાશક દવાઓ જેવા ખતરનાક પદાર્થોની ચિંતા રહેતી નથી. વળી, તેમાં લેક્ટોઝ કે કેસીન પણ હોતા નથી. તેમાં રહેલ ચરબી (ફેટ) સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે, તેથી કોલેસ્ટરોલ નથી વધતું. ગુણવત્તા સાથે સ્વાદ સુધારવા આ પ્રમાણે મિશ્ર દૂધ બનાવવું: ચોખા ૩૦%, સિંગ ૩૦%, કોપરું ૩૫%, તલ ૫% + ૨-૪ બદામ.

ભાવ (માર્ચ ૨૦૧૭)

વનસ્પતિ (૧૦૦ ગ્રા.)	ભાત/પૌંઆ	સીંગ	તલ	કોપરું	બદામ	ગાયનું દૂધ
ભાવ (રૂા.) લિ.	૦	૯	૧૨	૨૦	૬૫	૫૨

નોંધ: છાલને કારણે તલનાં દૂધમાં સહેજ કડવાશ લાગશે. ભાતના દૂધનો ભાવ ૦ છે. કારણ કે, ભોજનમાં દોઢ-એક વાટકી વધેલા ભાતમાંથી બનાવવું. રાતા ચોખામાંથી દૂધ વધુ પૌષ્ટિક બનશે. દૂધ જાડું જોઈએ તો પાણી ઓછું ઉમેરવું.

૭. ભારતીય ખોરાકમાં મુખ્ય ઘટકો*

(*માહિતી સ્રોતઃ Nutritive Value of Indian Foods by C. Gopalan, National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research (ICMR), Hyderabad, 2014)

ક્રમ	પદાર્થ (૧૦૦ ગ્રામ દીઠ)	કેલ્શિયમ(mg)	લોહ(mg)	પ્રોટીન (g)	વિ. સી(mg)	ફાઈબર(g)
૧.	બાજરી	૪૨	૮.૦	૧૧.૬	–	**૧૧.૩**
૨.	રાગી (નાગલી/બાવટો)	**૩૪૪**	૩.૯	૭.૩	–	**૧૧.૫**
૩.	ચોખા (બ્રાઉન)	૧૦	૩.૨	૭.૫	–	૪.૧
૪.	ચોખા (પાર બોઈલ્ડ)	૧૦	૨.૮	૮.૫	–	–
૫.	પૌંઆ	૨૦	૨૦	૬.૬	–	૦.૭
૭.	ઘઉંનો લોટ	૪૮	૪.૯	૧૨.૧	–	**૧૨.૫**
૬.	મેદો	૨૩	૨.૭	૧૧.૦	–	૦.૩
૮.	ચણા (આખા)	૨૦૨	૪.૬	**૧૭.૧**	૩	**૨૮.૩**
૯.	રાજમા	**૨૬૦**	૫.૧	**૨૨.૯**	–	૪.૮
૧૦.	મગ	૧૨૪	૪.૪	**૨૪**	–	**૧૬.૭**
૧૧.	વટાણા (લીલા)	૨૦	૧.૫	૭.૨	૯	૮.૬
૧૨.	સિંગ (કાચી)	૯૦	૨.૫	**૩૧.૫**	–	**૧૧.૦**
૧૩.	બદામ	**૨૩૦**	૫.૦૯	૨૦.૮	–	૧.૭
૧૪.	સૂકું ટોપરું	**૪૦૦**	૭.૮	૬.૮	૭	૬.૬
૧૫.	**તલ**	**૧૪૫૦**	૯.૩	**૧૮.૩**	–	**૧૬.૮**
૧૬.	સૂર્યમુખીનાં બિયાં	૨૮૦	૫.૦	**૧૯.૮**	૧	૧.૦
૧૭.	તરબૂચનાં બિયાં	૧૦૦	૭.૪	**૩૪.૧**	–	૦.૮
૧૮.	**લીલાં મરચાં**	૩૦	**૪.૪**	૨.૯	**૧૧૧**	૬.૮
૧૯.	ધાણા (લીલા)	૧૮૪	૧.૪૨	૩.૩	**૧૩૫**	૧.૨
૨૦.	આદું (તાજુ)	૨૦	૩.૫	૨.૩	૬	૨.૪
૨૧.	હળદર (કોરી)	૧૫૦	**૬૭.૮**	૬.૩	–	**૨૦.૦**
૨૨.	**સરગવાનાં પાન** (પાઉડર)	**૨૦૦૩**	**૨૮.૩**	**૨૭.૧**	**૨૨૦**	૦.૯
૨૩.	સરગવાની સિંગ	૩૦	૫.૩	૨.૫	**૧૨૦**	૫.૮
૨૪.	**મીઠો લીમડો**	**૮૩૦**	૦.૯૩	૬.૧	૪	**૧૬.૩**
૨૫.	**પાત્રા (અડવીનાં પાન)**	**૨૨૭**	**૧૦.૦**	૩.૯	૧૨	૬.૬
૨૬.	ફૂદીનો	૨૦૦	**૧૫.૬**	૪.૮	૨૭	૬.૩
૨૭.	ખજૂર	૧૨૦	૭.૩	૨.૫	૩	૮.૩
૨૮.	કાળી દ્રાક્ષ (સૂકી)	૧૩૦	**૮.૫**	૨.૭	૧	૧.૦
૨૯.	આમળાં	૫૦	૧.૨	૦.૫	**૬૦૦**	૭.૩
૩૦.	ગોળ	૮૦	૨.૬૪	૦.૪	–	–
૩૧.	ગાયનું દૂધ	૧૨૦	૦.૨	૩.૨	૨	–
૩૨.	ઈંડું (સરખામણી માટે)	૬૦	૨.૧	૧૩.૩	–	–

૮. શાકાહારી ખેલાડીઓ

આયર્નમેન ટ્રાયથ્લોન સ્પર્ધા - આ સ્પર્ધા હવાઈના ટાપુઓમાં યોજાય છે. દુનિયાભરના ખરેખર શક્તિમાન ખેલાડીઓ જ ભાગ લઈ શકે છે. સ્પર્ધાનો ક્રમ આ પ્રમાણે છેઃ સવારે ૭ વાગ્યે ૨.૪ માઈલ (૩.૮ કિ.મી.) દરિયામાં તરવાનું. પછી તુરંત ૧૧૨ માઈલ (૧૮૦.૨૫ કિ.મી.) સાઈકલ ચલાવવાની, તે જ સાંજે ૫.૩૦ કલાક સુધીમાં પૂરી કરવી. તે પછી ૨૬.૨૨ માઈલ (૪૨.૨૦ કિ.મી.) મેરેથોન દોડ, તે રાત્રે ૧૨ સુધીમાં પૂરી કરવી. આ ૧૭ કલાક દરમિયાન ખેલાડીએ ખોરાક પાણીની વ્યવસ્થા જાતે કરવાની. ૧૮ ફેબ્રુઆરી ૧૯૭૮માં પ્રથમ સ્પર્ધામાં પ્રથમ નંબરે આવનાર ખેલાડીએ ૧૧ કલાક ૪૬ મિનિટમાં સ્પર્ધા પૂરી કરી હતી.

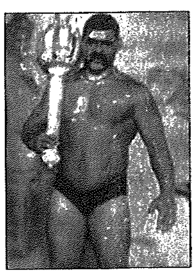
ટ્રાયથ્લોન – સિક્સટો લિનારેસ, દેવ સ્કોટ, રૂથ હાઈટીક (મહિલા), બ્રેન્ડન બ્રેઝિયર – કેનેડાનો આયર્નમેન ટ્રાયથલન ખેલાડી (૧૯૯૮-૨૦૦૪), ચુસ્ત વિગન.

શાકાહારી ખેલાડીઓ – એડવીન મોઝેસ, પાવો નુરમી, કાર્લ લુઈસ, બિલ પીકરિંગ, રીજલી અબેલે, ડોની લાલોંડા, બીલી જીન કીંગ, માર્ટીના નવરાતીલોવા, મોનિકા મોન્ટશો, લીઝી આર્મિસ્ટેડ.

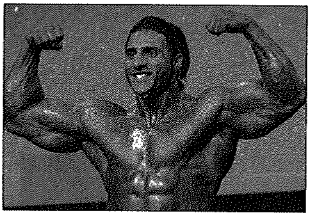
મેરેથોન – ૧૯૬૦ના દાયકાથી બે-ત્રણ ઓલિમ્પિક મેરેથોન સિવાય બધી જ મેરેથોન આજદિન સુધી કેન્યાના દોડવીરો જીતતા આવ્યા છે. **તેઓનો મુખ્ય ખોરાક શાકાહારી : ઉગાળી (મકાઈના લોટનું ખીચું), શાક, ભાજી, રાજમા, મટર, સિંગ, દૂધ, મોઘો, મટોકી, શક્કરિયાં અને ભાત. ક્યારેક ભાજીનો સૂપ જેને સુકુમા વીકી કહે છે.** વર્ષમાં એક કે બે વાર ઉત્સવ વખતે જ માંસ ખાવાનું, બાકી શાકાહારી. ઓલિમ્પિક સ્પર્ધા વિશ્વમાં જે શહેરમાં યોજાય ત્યાં પણ તેઓનો ચુસ્તપણે આ જ ખોરાક.

ભારતીય શાકાહારી બોડીબિલ્ડરો

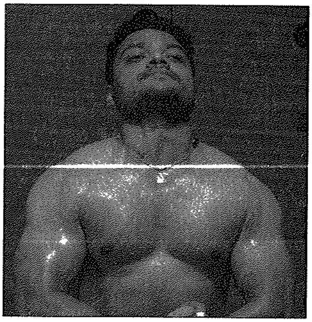
કોડી રામમૂર્તિ નાઈડુ (૧૮૮૨-૧૯૪૨) ભારતના સુવિખ્યાત બોડીબિલ્ડર અને કુસ્તીબાજ ચુસ્ત શાકાહારી હતા. કલિયુગના ભીમ તરીકે ઓળખાતા, તેઓએ કિંગ જ્યોર્જ પાંચમા અને રાણી મેરીને બકિંગહામ રાજમહેલમાં કુસ્તીના દાવોથી પ્રભાવિત કર્યા. જેથી રાજાએ તેમને "ઇન્ડિયન હરક્યુલિસ" બિરુદ આપ્યું. તેઓના ઘણા આશ્ચર્યકારી દાવો હતા. લોખંડની સાંકળ છાતીએ બાંધીને ફક્ત છાતી ફૂલાવીને સાંકળ તોડી શકતા. જમીન પર સૂઈને છાતી પર લાકડાનું પાટિયું આડું મૂકી એક હાથીને તેના પર ચલાવતા. તે સમયના વાઈસરોય લોર્ડ મિન્ટોની તીવ્રગતિવાળી કારને પોતાના બાહુબળથી રોકી હતી.



યુરોપમાં આવા આશ્ચર્યકારી દાવોનું નિદર્શન કરેલું. સ્પેઈનની પ્રખ્યાત "બુલ ફાઈટિંગ" – આખલા સાથે લઢવાથી પ્રભાવિત ન થયા. કોઈ પણ તાલીમ વગર, તેઓ બુલરિંગમાં દાખલ થઈ અને આખલાના શિંગડાને સખત પકડીને આસાનીથી પછાડ્યો. આંધ્રપ્રદેશ સરકારે પાઠ્ય પુસ્તકમાં વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનથી કેવી તાકાત પ્રાપ્ત થાય છે તેનું આદર્શ ઉદાહરણ રામમૂર્તિનું આપેલું.



વરીન્દર સિંહ ગુમન



કુણાલ મિસ્ત્રી
ઊંચાઈ : ૫'.૬" વજન : ૭૨ કિ.ગ્રા.

વરીન્દર સિંહ ગુમન – ૨૦૦૯માં મી.ઇન્ડિયા વિજેતા. તેઓએ ક્યારેય ઈંડું પણ ખાધું નથી. ઊંચાઈઃ ૬'.૨" વજનઃ ૧૨૦ કિ.ગ્રા.

કુણાલ મિસ્ત્રી – બી.એ.પી.એસ.ના યુવાન (ઉંમર ૨૮ વર્ષ). તેમણે ૧૬ વર્ષની ઉંમરથી શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે વેઈટ ટ્રેનિંગ શરૂ કરેલી. સત્સંગી હોવાથી ચુસ્ત શાકાહારી. બોડીબિલ્ડિંગ માટે ક્યારેય બજારુ સપ્લીમેન્ટ્સ પણ લીધા નથી, ફક્ત પારંપરિક ગુજરાતી ભોજન લે છે. રોજ ૧.૫ કલાક વેઈટ ટ્રેનિંગ કરે છે.

અમેરિકાનો જગપ્રખ્યાત બોડીબિલ્ડર આર્નોલ્ડ શ્વાર્ઝનેગર તેના પુસ્તક "આર્નોલ્ડસ બોડીબિલ્ડિંગ ફોર મેન" માં પ્રોટીન માટે યુવાનોને સલાહ આપે છે કે, "શરીરના પ્રત્યેક પાઉન્ડ વજન માટે એક જ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર છે". દા.ત. ૬૫ કિલો (૧૪૩ પાઉન્ડ) વજનની વ્યક્તિને ૧૪૩ ગ્રામ પ્રોટીન પર્યાપ્ત છે*. વધુ શારીરિક શ્રમ કે કસરત માટે પ્રોટીન કરતાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની વધુ જરૂર છે, જે બળતણ તરીકે કામ કરે છે. તેથી જ દેવ સ્કોટ વિ. શાકાહારી ખેલાડીઓ ટ્રાયથલોન સ્પર્ધા જીત્યા છે. **અમેરિકાની નેશનલ એકેડમી ઓફ સાયન્સનું વિધાન છે કે સ્નાયુની કસરત માટે કોઈ પુરાવા નથી કે પ્રોટીન વધુ જરૂરી છે.** (રોબિન્સ ૧૯૮૭:૧૮૭/૮) તેથી માંસ, ઈંડાં અથવા અતિ મોંઘા બજારુ સપ્લિમેન્ટની કોઈ જરૂર નથી. પારંપરિક શાકાહારી ખોરાક પર્યાપ્ત છે જે બી.એ.પી.એસ.ના ઘણા યુવાન બોડીબિલ્ડરોએ સાબિત કરી બતાવ્યું છે.

દૈનિક ભોજનમાં પ્રોટીન નીચે ફૂટનોટ પ્રમાણે (આશરે):

*સવાર - બટાટા પૌંઆ (૨૦૦ g) + ૧ ગ્લાસ છાશ	=	૨૧ g
બપોર - રોટલી (૬ નંગ), શાક, કઠોળ, દાળ, ભાત + ૧ ગ્લાસ છાશ	=	૫૫ g
સાંજે (૫ વાગે) - શેકેલી સિંગ/સૂકો મેવો (૫૦ g) + ચણા (૫૦ g)	=	૨૨ g
રાત્રે - ભાખરી (૪ નંગ), શાક, કઢી, ખીચડી (૨ કપ દીઠ)	=	૪૯ g
કુલ પ્રોટીન	=	૧૪૭ g

ખેલાડીઓ અને બોડી બિલ્ડરો માટે ભયસ્થાનો

(૧) 'સ્પોર્ટ્સ' અને 'એનર્જી' પીણામાં ફક્ત પુષ્કળ ગ્લુકોઝ અને કેફીન હોય છે. તેનાથી તાત્કાલિક ઊર્જા મળે તે વાત તથ્યહીન છે. 'લાંબો સમય સુધી સ્ટેમિના રહે' અર્થાત્ થાક્યા વિના લાંબો સમય સુધી કસરત થઈ શકે તે દાવાનું કારણ કેફીન છે. તેની પ્રથમ આડઅસર તો અનિદ્રા. બીજું, તેનાથી લાંબા ગાળે જ્ઞાનતંતુ નબળા પડે છે અને ડિપ્રેશન થવાનો સંભવ છે.

(૨) વધુ પ્રોટીન માટે 'સોયાબીન' અને 'સોયામિલ્ક' લેવાથી પણ આડઅસરો થઈ શકે. તબીબી વૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે કે તેમાં 'ગોઈટરોજન્સ' અને 'ફાઈટોઈસ્ટ્રોજન્સ' હોય છે. તેનાથી પુરુષને શુક્રાણુ (semen) નાશ થાય છે (Chavarro 2008).

૯. શાકાહાર અને બાળ સ્વાસ્થ્ય

(ડૉ. હીરેન મોદી, D.N.B. પિડિયાટ્રિશ્યન, બી.એ.પી.એસ. યોગીજી મહારાજ હૉસ્પિટલ, અમદાવાદ)

પીડિયાટ્રિશિયનોના અનુભવો પ્રમાણે ખાસ ૭ બાબતનો વાલીઓએ અમલ કરવોઃ

(૧) વિવાહ સંસ્કાર બાદ પ્રથમ તો મહિલાએ તેનું હિમોગ્લોબિન લેવલ અને વજન તપાસ કરાવવું. ઓછું હોય તો તબીબી સલાહ તેમજ ખોરાક દ્વારા તે નોર્મલ લેવલે પહોંચાડવું (જુઓ નં.૭). બે સંતાન વચ્ચે મિનિમમ ત્રણ વર્ષનો સમય રાખવો.

(૨) **ગર્ભ દરમ્યાન કોઈ જ બજારુ પદાર્થ ન ખાવા.** તેમાં રહેલા કુત્રિમ રંગ, પ્રિઝર્વેટિવ અને ખાસ દૂધમાં આવતા હોર્મોન્સ, જંતુનાશક અને એન્ટિબાયોટિક દવાઓ ગર્ભસ્થશિશુ માટે અતિ હાનિકારક છે. તેવી જ રીતે કેફીનયુક્ત કોફી/સોડા ના લેવા. ઘરે બનાવેલો, તાજો, પારંપરિક ખોરાક, ભગવાનને ધરાવીને લેવાનો નિયમ રાખવો. ગર્ભ સંસ્કારની વિશેષ માહિતી માટે જુઓ લેખકનું પુસ્તક*, પૃષ્ઠ ૧૪૨-૧૪૯.

(૩) ધાવણમાં પોષક દ્રવ્યો ઉપરાંત પ્રતિકારક શક્તિનાં તત્ત્વો હોય છે, તેથી તે ચાલુ રાખવું અતિ આવશ્યક છે. ધાવણમાં ૨૦૦ પ્રકારનાં HMO – હ્યુમન મિલ્ક ઓલીગોસેકરાઇડ તત્ત્વો સ્રવે છે, જે બાળક પચાવી શકતો નથી, પરંતુ તેના મોટા આંતરડામાં રહેલા બાયફીડો ઈન્ફન્ટિસ બેક્ટેરિયા માટે છે, જે પચાવી અને પ્રતિકારક ઘટકો ઉત્પન્ન કરે છે તથા મગજના વિકાસમાં મહત્ત્વનાં છે (Jaikaitis). આશ્ચર્યની વાત છે કે ગાયના દૂધ કરતાં પાંચ ઘણી સંખ્યા અને સો ઘણી થી વધુ માત્રામાં આ ઘટકો હોય છે. ભગવાનની આટલી કૃપા માનીને માતાએ બે વર્ષ તો

અન્નપ્રાશન : ૯૦% માતાઓને અન્નપ્રાશનની કોઈ જ માહિતી હોતી નથી, તેથી તેઓ 'સફેદ અને પોચું એટલું સારું' ન્યાયે બાળકોને ફોર્મ્યુલા/ઢોરનું દૂધ, બ્રેડ, બિસ્કિટ આપતી હોય છે, માટે તેમણે નીચે દર્શાવેલી માહિતી અમલમાં મૂકવી.

સમય	કોમ્પ્લીમેન્ટરી ફીડિંગ ક્રમ
૦-૬ મહિના	**ફક્ત ધાવણ. (૨ વર્ષ સુધી ધાવણ ચાલુ રાખવું, Biesalski 2016:85).**
૭ મહિને	**ધાવણ +** રગડો દાળ. એકાદ અઠવાડિયા પછી ભાત-ખીચડી.
૮ મહિને	**ધાવણ +** બાફેલાં નિમકયુક્ત સુપાચ્ય શાક ઉમેરવાં - દૂધી, ગલકાં, કોળું, કઠોળ અને ફળો, ગાજર, બીટ, વટાણા-મકાઈનું મિશ્રણ સૂપ, ઉપમા, સામાન્ય ગળપણ વાળો શીરો અને રાબ. રોટલી દાળ-સૂપમાં મિશ્રિત કરવી.
૯ મહિને	**ધાવણ +** (ઝાડા-ઉલ્ટી ન થાય તેની તકેદારી રાખીને) જેમ તેનો ખોરાક વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવું. એક-બે ચમચી છાશ આપવી. દેશી ગાયનું ઘી અને તલ, નાળિયેર, કપાસિયા વિ.નું તેલ ખોરાકમાં મિશ્રણ કરીને આપવું. તેમાં રહેલી ચરબી મગજના વિકાસ માટે ખૂબ મહત્ત્વનાં છે.

નોંધ : કદાચ બે વર્ષ પૂર્વે ધાવણ બંધ થાય તો ઉપરનો ખોરાક ચાલુ રાખવો, અથવા કોઈ કુટુંબીજન મહિલા પાસે ધવડાવવું. પરંતુ ઢોરનું દૂધ કે 'ફોર્મ્યુલા' તો ન જ આપવું. **WHO ની સલાહ છે કે કોઈ ફોર્મ્યુલા ન આપવું. ભારત સરકારે ૧૯૯૨માં 'ઇન્ડિયન મિલ્ક સબસ્ટિટ્યૂટ એક્ટ'માં ફોર્મ્યુલા દૂધ, સિપર અને બોટલને પ્રતિબંધિત કર્યાં છે.**

* *મૂર્તિપૂજા અને બાળ સંસ્કાર – અ હેન્ડબુક ફોર પેરેન્ટ્સ* (સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ, ૨૦૧૬).

સ્તનપાન કરાવવું જ જોઈએ (સુશ્રુત, સૂત્રસ્થાન ૩૫/૧૧). જેથી સંતાન ખૂબ નીરોગી અને મગજ પૂર્ણ વિકસિત થાય. વ્યવસાય જલદી શરૂ કરવા માટે ફોર્મ્યુલા કે અન્ય દૂધની ઘેલછા ન રાખવામાં શાણપણ છે. જે બાળકો સ્તનપાન વહેલું બંધ કરે છે તેઓ પાછળથી ઘણી તકલીફોથી પીડાય છે.

સામાન્ય રીતે ૬ મહિનાથી ૩ વર્ષ સુધીનાં શિશુ ખોરાક લેવા તત્પર હોતાં નથી. તેથી માતા સાથે કુટુંબના બધા જ સભ્યોએ તેના માટે થોડો સમય ફાળવવો. બાળક ખૂબ જિજ્ઞાસુ હોવાથી તેની સાથે રમતો રમી પ્રેમથી તેની જિજ્ઞાસા સંતોષીને ખોરાક આપશો તો સહેલાઈથી સ્વીકારશે. ત્રીસ-ચાલીસ મિનિટથી વધુ સમય પણ લાગે.

જે વાલીઓને પોતાનું બાળક 'ખોરાક નથી લેતું'ની ફરિયાદ હોય, તેમણે દૂધ અને તેની બનાવટો બંધ કરવી. પછી ભૂખ ઊઘડશે. તેનું કારણ જઠરમાં દૂધ ફાટીને ગંઠાય છે, રસમલાઈની જેમ. તે પદાર્થ 'કેલ્શિયમ કેસિનેટ' બાળકો અને ઘણા વડીલો પણ પચાવી શકતા નથી. ખાસ બાળકોમાં તે ગઠ્ઠા જઠરમાંથી આંતરડામાં નિકાલ થતાં ૬ થી ૮ કલાક લાગે છે. તેથી જ સવારે ૭-૮ વાગે આપેલું (ચોકલેટ પાઉડર યુક્ત) દૂધ બપોરની ભૂખ મારે અને બાળક તેનું લંચબોક્ષ જેમનું તેમ ઘેર પાછું લાવે. **દૂધની વર્ષો જૂની રૂઢિ કે તે 'સંપૂર્ણ આહાર' છે તે વૈજ્ઞાનિકોએ વખોડી છે, કારણ તેમાં મહત્ત્વનાં ત્રણ તત્ત્વોનો અભાવ; ફાઈબર, લોહ અને વિટામિન સી.** ઢોરોના ઘાસ-ચારામાં કૃત્રિમ રસાયણો હોવાથી તથા ઢોરોનું દૂધ-ઉત્પાદન વધારવા માટે ઓક્સિટોસિન ઇન્જેક્શન આપવામાં આવે છે તે દૂધમાં સ્રવે છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. તદુપરાંત દૂધમાં રહેલા કેસોમોરફીન અને અન્ય તત્ત્વથી ઓટીઝમ, ચંચળતા, કબજિયાત, પેટનો દુ:ખાવો, આંતરડામાં રક્તસ્રાવ, હરસ, ફિશર, અમુક વિચિત્ર એલર્જી અને ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે. ઢોરના પ્રોટીન ધાવણ દ્વારા બાળકમાં દાખલ થાય છે તેથી માતાએ પણ ખાસ દૂધ અને તેની બનાવટોનો ગંભીરતાપૂર્વક ત્યાગ કરવો. દૂધ આપવું જ હોય તો વનસ્પતિનું આપવું (જુઓ પૃ.૩૭).

પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને લોહ માટે જુઓ પૃ.૪૩ બોક્સમાં આપેલી સલાહ અને કોષ્ટક પૃ.૩૮.

(૪) બાળકોને બજારુ ગળ્યાં પીણાં, સોડા, બિસ્કિટ અને અન્ય બેકરીની મેદાની બનાવટ, કુરકુરે જેવા ચટપટ નમકીન સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી. માટે ન આપવા. તેમાં રહેલાં રસાયણો અને કુત્રિમ રંગની ઘણી આડઅસરો છે. દા.ત. ઓબેસિટી, ચંચળતા-ADHD, તોફાનીપણું.

(૫) પાતળા બાળકોનું વજન વધારવા કસરત સાથે અશ્વગંધા, ચ્યવનપ્રાશ અને સુવર્ણપ્રાશન જેવી વૈદક વસ્તુઓ નિષ્ણાત વૈદ્યની સલાહ મુજબ કરવી. પરદેશની એક કંપનીની ચોકલેટ પાઉડરથી 'ઊંચાઈ વધે છે' તેની જાહેરાતો તથ્યહીન છે.

(૬) બાળકોને ડિહાઇડ્રેશન જલદી થઈ શકે. તેથી સમયાંતરે તેને સાદું પાણી આપવું અને તેની ટેવ પાડવી. ખોરાક સાથે પાણી ના આપવું. ભોજન બાદ ૧.૫ કલાક પછી આપવું. ભગવાને બનાવેલા પાણી જેવું કોઈ સ્વાસ્થ્યપ્રદ પ્રવાહી નથી.

(૭) ભારતમાં ૨૦૧૧નાં સર્વેક્ષણ પ્રમાણે ૫.૭ કરોડ કિશોરીઓ અને ૩.૨ કરોડ કિશોરોને એનિમિયા હોય છે (હિમોગ્લોબિનની ઊણપ) (ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા, ૨૩.૧૨.૧૫). તેનું એક મહત્ત્વનું કારણ વધુ પડતો બજારુ-પ્રોસેસ્ડ 'જંકફૂડ' અને અપૂરતો પૌષ્ટિક, પારંપરિક ખોરાક અને લીલા શાકનો અભાવ. બાળકો - બાલિકાઓને યુવાન અવસ્થા સુધી હિમોગ્લોબિન વધારવા તબીબો લોહનાં સિરપ આપતાં હોય છે, પરંતુ ઘણાંને તેનાથી કબજિયાત કે ઝાડા થાય છે*. તેઓને સમજણપૂર્વક લીલાં શાક વગેરે ખોરાક લેવાની રુચિ જગાડવી (જુઓ કોષ્ટક પૃ. ૩૮). ૧૬ વર્ષના થાય ત્યાં સુધી તેમને દર ૬-૮ મહિને કરમિયાંની પણ દવા આપવી હિતાવહ છે.

*એલોપથીને બદલે લોહ માટે ખોરાક ઉપરાંત હોમિયોપથી/બાયોકેમિકની દવા અસરકારક નીવડે છે - લેખક.

બાળકો માટે પ્રોટીન, લોહ અને કેલ્શિયમ યુક્ત વ્યંજન

બી.એ.પી.એસ. સૂપ: દેશી ગાયનું ઘી, તલનું તેલ, ગાજર, કોળું, પાત્રાનું પાન, તાજું/સૂકું કોપરું, સિંગ (અથવા બદામ), ગોળ (અથવા ૧ અંજીર/ ૨ ખજૂર), અડધું બીટ (સૂપનો આકર્ષક ગુલાબી રંગ માટે), આદું, મરચાં, કોથમીર, મસાલા, લીંબુ. ટામેટાં પિત્તકારક અને કોબી વાયુકારક હોવાથી ન જ વાપરવા. આ સૂપ ફરાળી હોવાથી એકાદશી જેવાં વ્રતોમાં ખૂબ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. ડાયાબિટીસવાળી વ્યક્તિએ ગળ્યા પદાર્થ બાકાત રાખવા.

ભાખરી : ઘેર બનાવેલી કડક જીરાયુક્ત ભાખરી. તેમાં ચઢિયાતું મીઠું, ઘઉં, મગ, ચણાનો મિશ્ર ફકરો લોટ વાપરવો. અંગ્રેજ સર્જન ડો. ડેનિસ બરકીટે તેની આફ્રિકાની ૨૦ વર્ષની કારકિર્દી દરમ્યાન કોઈ નેટિવનું એપેન્ડીક્સ/હરસનું ઓપરેશન કર્યું ન હતું. તેનાં બે કારણો: નેટિવમાં ખોરાકમાં પુષ્કળ ફાઈબર (જુઓ પૃ.૩૯) અને શૌચક્રિયા માટે આપણી બેસવાની પદ્ધતિ.

લીલી ચટણી : મીઠો લીમડો, કોથમીર, ફૂદીનો, લીલા મરચાં, તુલસીનાં થોડાં પાન, આદું, લીંબુ, સિંધવ (ગળપણ માટે ગોળ); થોડો જથ્થો બનાવી ફ્રીઝમાં બંધ ડબ્બામાં રાખવો. તે ખાખરા, ભાખરી, રોટલા, પૂરી, પરોઠા, ઢેબરા, ફરસાણ સાથે ખવાય.

તલની બનાવટો : મુખવાસ, લાડુ, ચીકી, ઘજક, કચરિયું, ઘાણીનું તેલ, ઘેર બનાવેલી તાહિની પેસ્ટ (તાહિની - બનાવવાની રીત ઈન્ટરનેટ પરથી મળશે).

મિષ્ટાન્ન : શીરો (સોજી, ઘઉં, મગ, બદામનો), લાડુ, સુખડી, મગસ, કેસરમણિ, મોહનથાળ, અડદિયા, બદામ પૂરી અને અન્ય સૂકા મેવાની મીઠાઈ.

પાક : ખજૂર, અંજીર, ગુંદર, મેથી, આદું, કોપરા અને સિંગના પાક

બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટે અન્ય મુદ્દા

૧. **યોગ/પ્રાણાયામ.** આ ઋષિઓની પ્રસાદી છે, તે બાળકોને અચૂક આપવી.

૨. **દૂધ.** જેમને સેન્દ્રીય દેશી ગાય કે બકરીનું કાચું, પેશ્ચ્યુરાઈઝ્ડ વિના દૂધ પ્રાપ્ત થતું હોય તો લેવું. પૃ.૪૧-૪૨ પર દર્શાવેલ તકલીફો કદાચ મનાય નહીં તો સંતાનોને એક મહિનો 'ડેરી' પદાર્થોથી સંપૂર્ણ બાકાત રાખવા. તે પૂર્વે અને પછી વજન અને કોઈ તકલીફો પણ નોંધવી. મહિના બાદ તકલીફો બંધ થાય તોપણ ફરી ડેરી પદાર્થો શરૂ કરવા ('ડેરી ચેલેન્જ'). એક મહિના પછી પરિણામથી આપ જાતે નક્કી કરી શકશો કે ડેરી પદાર્થો આપવા કે ન આપવા.

દૂધ સાથે ફળોના વ્યંજન - ફ્રૂટ સલાડ, ફ્રૂટ મઠો, 'સ્મુધિ - મિલ્ક શેક' વિ. વિરુદ્ધ આહાર હોવાથી પ્રતિકારક શક્તિ જોખમાય છે અને વિચિત્ર એલર્જી અને ચામડીના રોગ થઈ શકે છે.

૩. **પીણાં.** પેકેટમાં ફળોના જ્યૂસ પેશ્ચ્યુરાઈઝ્ડ હોવાથી તેમાં સંભવિત વિટામિન વિ. નાશ પામે છે, બાકી રહે છે ખાંડ, રંગ, એસન્સ અને પાણી. સોડા તો તેથી વધુ જોખમકારક છે. તે પીવાથી હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ સ્રવે છે, જેથી હાડકાં પોચાં પડે છે. તેથી બાળકોને જ્યૂસને બદલે તાજાં ફળો આપવા, જેમાં વિટામિન અને ફાઈબર અકબંધ છે. સાદું પાણી સ્વયં સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.

૪. **તેલ/ઘી.** દેશી ગાયનું ઘી અને ઘાણીનું તેલ ઉત્તમ. રિફાઈન્ડ કરેલા તેલમાં પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. બાળકોને કાચું તેલ/ઘી ખીચડી/ખીચુમાં આપવું. બટર/ચીઝ ન જ આપવા.

૫. **નમકીન.** પારંપરિક આપવા. ટી.વી.માં જાહેરાત થતી ચોકલેટ/બિસ્કિટ ન આપવાં. તેમાં મેંદો, પુષ્કળ ખાંડ, મીઠું અને ટ્રાન્સફેટ હોય છે. તે પદાર્થો ફાઈબર વિહીન અને નિષ્પ્રાણ

હોવાથી સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી. તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ મુંબઈમાં ધારાવીના બાળકોને થતું અપોષણ – 'માલન્યુટ્રિશન' (MAM, SAM) છે. વાલીઓને આર્થિક અનુકૂળતા હોવા છતાં બાળકોને માટે પારંપરિક ખોરાક રાંધવાના અને જમાડવાના સમયના અભાવે, બાળકોને પ્રતિદિન પૈસા આપે. તેથી તેઓ ઉપર નોંધેલી અને ટી.વી. પર આકર્ષક જાહેરાતો જોઈને પદાર્થો ખરીદીને ખાઈ લે. પરિણામે વારંવાર માંદગી.

લંચ બોક્ષમાં બાળકોને પારંપરિક પરોઠા/રોટલી, લીલા શાક/કઠોળ/સંભારો વિ. આપવા.

સાંજે ૪-૫ વાગે નાસ્તામાં આર્થિક પરિસ્થિતિ મુજબ શેકેલી સીંગ, ચણા, તલ સાંકરી/લાડુ, તળેલા મગ, સૂકો મેવો, ટોપરું, ખારેક, જેવા કડક પદાર્થો આપવા જેથી જડબાના સ્નાયુ મજબૂત બને. ઉપરાંત જે નવા દાંત આવે (સેકંડ ડેન્ટિશન) તે સારી રીતે મોંમાં ઊગી શકે અને સરસ, અર્ધ-ગોળ આકારમાં ગોઠવાય. પરિણામે દાંત ઉપર દાંત ચઢવાની સંભાવના ટળે અને ભાવિ ખર્ચાળ ડેન્ટલ સારવાર નિવારે. વૈજ્ઞાનિકોના સંશોધનના આધારે આ નવી માન્યતા છે. તેઓ એમ પણ માને છે કે તેનાથી રૂપ (ફેશિયલ બ્યુટી) પણ સુધરે છે.

૬. **લીલાં શાક.** સામાન્ય રીતે બાળકોને બટાટા, ટીંડોળા, ભીંડા જ ભાવે. પરંતુ તેની સાથે અન્ય વધુ લોહ, કેલ્શિયમ ધરાવતાં શાકોની સમજણપૂર્વક રુચિ કરાવવી. વ્રત-એકાદશીએ દૂધી, કોળું, ગાજર, બીટ, કાકડી, સિંગ/તલની ચિકી આપવા. બાળકોને ઘર આંગણે કે બાલ્કનીમાં વેલાવાળા સેન્દ્રિય શાક ઉગાડવા શીખવવું.

૭. **રમત ગમત.** ઈલેક્ટ્રોનિક યુગના આગમનથી બાળકો હવે ઘરે હિંસક વીડિયો ગેમ રમવામાં વધુ રસ ધરાવે છે. તેના કારણે સ્થૂળતા અને સામાજિક એકલવાયાપણામાં ફસાય છે. તે નિવારવા ઘરની બહાર (આઉટડોર) રમતો રમવા પ્રેરવા. દા.ત. કબડી, ખોખો, લંગડી વિ. તથા સાઈકલિંગ, તરવું, દોડવું, વિ. તેમને બગીચા, ખેતર, નદી-દરિયા કાંઠે, પર્વત પર અવારનવાર લઈ જવા. રેતી-માટીમાં રમવાથી તેમનું શારીરિક માઈક્રોબાયોમ (ફ્રેન્ડલી બેક્ટેરિયાનો સમૂહ) સુધરશે. સમૂહમાં રમવાથી અન્ય ઘણા સદ્ગુણો પ્રાપ્ત થાય છે.

૮. **માંદગીમાં સારવાર.** એક સર્વેક્ષણ મુજબ બાળક ૧ થી ૧૭ વર્ષનો થાય ત્યાં સુધી વાર્ષિક ૨-૩ એન્ટિબાયોટીકના કોર્સ લે છે. વારંવાર એન્ટિબાયોટીક લેવાથી જઠરનું માઈક્રોબાયોમ નાશ પામે છે અને 'એન્ટિબાયોટીક રેઝિસ્ટન્સ'ની પૂરી સંભાવના (Yong ૨૦૧૬:૧૨૬). તેથી પાચનતંત્ર અને પ્રતિકારક શક્તિને હાનિ પહોંચે છે. તીવ્ર સમસ્યાઓમાં જ એલોપેથીનો સહારો લેવો. વિકલ્પે આયુર્વેદ, હોમિયોપેથી, વિ. ની સારવારથી મોટાભાગના સામાન્ય દર્દો નિવારી શકાય છે (જુઓ લેખકનું પુસ્તક પૃ.૪૧ ફૂટનોટમાં). મોટો ફાયદો એ છે કે શરીરના મૈત્રિક (સિમ્બાયોટિક) જીવાણુ સુરક્ષિત રહે છે. તેઓ પાચન, માનસિક વિકાસ અને પ્રતિકારક શક્તિના આધારભૂત ઘટકો છે.

૯. **કૌટુંબિક ભોજન-ઘર સત્સંગ સભા.** આ છેલ્લો મુદ્દો પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજનો મનુષ્ય જીવનની સર્વે સમસ્યાનો રામબાણ ઈલાજ છે. કુટુંબના સર્વે સભ્યોએ ભોજન સાથે કરવું. તેમાં રાત્રિ ભોજન બાદ ધર્મગ્રંથોનું વાંચન-ચર્ચા કરવાં. તે માટે મોબાઈલ, ટી.વી., વિ. સાધનો બંધ રાખવાં. અનુકૂળતાએ સવારે કે સાંજે મંદિરે દેવ દર્શને જવું. દર રવિવારે શિશુ/બાળ/કિશોર સત્સંગ સભામાં તો બાળકોને અવશ્ય મોકલવાં.

નોંધ : સંજોગોવશાત્ બાળકોને ઘેર ઉછેરવાની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે સંતાનોને સંસ્કારયુક્ત છાત્રાલય, બોર્ડિંગ સ્કૂલમાં મૂકવા. સામૂહિક જીવનશૈલીને કારણે તેમનો ભણતર ઉપરાંત માનસિક, સામાજિક અને નૈતિક વિકાસ તથા સ્વાવલંબીપણું અને આત્મવિશ્વાસ કેળવાશે.

ફાઈબરનું મહત્ત્વ

શાક, ધાન, કઠોળ અને ફળોમાં રેસા (ફાઇબર) ઘણા બધા રોગોને નિવારે છે. દા.ત. કબજિયાત, એપેન્ડિસાઈટીસ, હરસ, હર્નિયા, ઊંચું કોલેસ્ટરોલ, ઓબેસિટી, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, એસિડિટી, જઠરનાં ચાંદા, આઈ.બી.એસ., ડાઈવર્ટિક્યુલાઈટીસ. ફાઈબરનું મહત્ત્વ પૃ.૪૩ માં ડૉ. ડેનિસ બરકીટ દ્વારા જોયું. બરકીટ પૂર્વે દક્ષિણ આફ્રિકાના ડૉ. એલેક વોકરે ખાસ નોંધ્યું હતું કે આફ્રિકનોના પારંપરિક ખોરાકને કારણે તેમના 'સ્ટૂલ' (સંડાસ)નું વજન આશરે ૩૦૦-૫૦૦ ગ્રામ હતા અને 'ટ્રાન્ઝિટ ટાઇમ' - ખોરાક લેવાથી નિકાલ થતાનો સમય - ૩૦ કલાક હતો. જ્યારે ગોરા લોકોના સ્ટુલ ૧૦૦-૧૫૦ ગ્રામ અને ટ્રાન્ઝિટ સમય ૭૦ કલાક! પશ્ચિમી રીતે પ્રોસેસ કરેલા, ફાઇબર વિહીન ખોરાકને કારણે ગોરા લોકોમાં અને પછીથી જે આફ્રિકનો અને ભારતીયોએ તે ખોરાક પદ્ધતિ અપનાવી તેમાં ઉપર નોંધેલ રોગો સર્વ સામાન્ય બન્યા. માટે બાળકોના આંતરડાંની ક્ષમતા હજુ નબળી હોવાથી, તેમને ફાઇબરયુક્ત પારંપરિક ખોરાક આપવાની ટેવ પાડવી.

સિરિયલ અર્થાત્ ધાન અને કઠોળનું ફાઇબર શાક-ફળોના ફાઇબર કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એવું ડૉ. બરકીટનું માનવું હતું. તેનું કારણ સિરિયલ ફાઇબરથી 'બાયલ' - પિત્તાશયનું પિત્ત - કોલેસ્ટરોલનું ઉત્પાદન માપમાં રાખે છે અને મળ દ્વારા કોલેસ્ટરોલનો નિકાલ કરે છે. તેથી પિત્તાશયની પથરી અને હૃદયરોગ થવાનો સંભવ ઘટી જાય છે. તે માટે હવે ભારતના તબીબો 'ઓટ્સ' નામનું પરદેશનું મોંઘું સિરિયલ ખાવાની ભલામણ કરે છે, પરંતુ આપણાં બધાં જ રોજિંદાં વપરાતાં ધાન અને કઠોળમાં પુષ્કળ ફાઇબર છે જ. **(ફાઇબર ૧૦૦ ગ્રામ દીઠ** – ચણા ૨૮.૩g., તલ ૧૬.૮g., મગ ૧૬.૭g., ઘઉં ૧૨.૫g., મકાઈ (સૂકી) ૧૧.૯g., બાજરી ૧૧.૩g., જુવાર ૯.૭g., ઓટસ ૧૦.૬g.). શરત એટલી જ કે તે પોલિશ્ડ ન હોવા જોઈએ, તેનો લોટ થોડો કકરો હોવો જોઈએ - દા.ત. ચોખા, ઘઉં, ચણા, મકાઈ.(મગ/ચોખાની ખીચડીમાં ૨૦.૮g.)

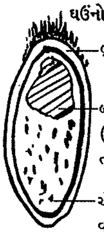
બેય પ્રકારનાં ફાઇબરને ઘણું ચાવવું પડે, જેથી ખોરાકમાં લાળ ભળે અને જઠર તથા આંતરડામાં ધીમી ગતિએ ખોરાકને પચાવે; જેથી ગ્લુકોસ લોહીમાં ધીરે ધીરે શોષાય. ઉપરાંત ફાઇબરમાં પાણીનો સંગ્રહ થવાથી પેટમાં સંતોષની અનુભૂતિ થાય છે, જેથી ખોરાક માપમાં જ લેવાય. ટૂંકમાં, ફાઇબરયુક્ત ખોરાકથી સંતોષ જલદી થાય.

મેદો અને ખાંડ જેવા પદાર્થો કે જેમાં ફાઇબર નહીંવત્ છે, તેમાંથી પાચન થયેલા પદાર્થો જલદી શોષાય અને સંતોષ મોડો થવાથી ખોરાક વધુ ખવાઈ જાય. પરિણામે ૧-૨ કલાક પછી ફરી પેટમાં ખાલીપો લાગે જેથી વ્યક્તિ ખોરાક લેવા પ્રેરાય. આ સમગ્ર પ્રક્રિયાથી ઓબેસિટી અને ડાયાબિટીસ થવાની વધુ શક્યતા રહે છે. ડૉ. બરકીટ અને અન્ય ફાઇબરના પ્રણેતાનું માનવું હતું કે ઓબેસિટીનું મુખ્ય કારણ રિફાઇન્ડ ખોરાક, નહીં કે કસરતની ઊણપ.

નોંધ : બ્લેન્ડરથી ફળોનો જ્યૂસ કાઢવામાં આવે ત્યારે બ્લેડથી ફળોમાં રહેલા ફાઇબરનું કુદરતી માળખું(લેટિસ) નાશ પામે છે. તેથી તાજા કે પેકેટમાં મળતાં ફળોના જ્યૂસ પીવાથી તેમાં રહેલી ખાંડ વધુ ઝડપથી શોષાય છે. તેથી ઇન્સ્યુલિનનો સ્રાવ(સ્પાઇક) વધુ થાય. આવું વારંવાર થવાથી લાંબા ગાળે સ્વાદુપિંડને હાનિ પહોંચે છે, જેથી ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા વધે છે. તેથી જ તબીબો સલાહ આપે છે કે 'ડોન્ટ ડ્રિંક યોર કેલરીઝ, ઇટ ધેમ' આપની કેલરી પીશો નહીં, તેને ખાઓ.

મેદો : ઘઉંમાંથી 'બ્રાન'-ફાઇબર અને બીજ તત્ત્વ-'વીટજર્મ' કાઢવાથી મેદો બને. તેને વધુ

સફેદ બનાવવા પરદેશમાં ક્લોરિન ગેસ અને ભારતમાં અન્ય કેમિકલ્સથી 'બ્લિચ' કરે છે. આ પ્રક્રિયાથી પોષક તત્ત્વોનો આ પ્રમાણે નાશ થાય છે : વિટામિન ઈ ૧૦૦%, મેગ્નેશિયમ ૯૮%, ક્રોમિયમ ૮૭%, લોહ ૮૦%, ફૉસ્ફોરસ ૭૦%, કેલ્શિયમ ૫૦%, બી વિટામિનો ૫૦થી ૮૦% અને અન્ય ઘણાં દ્રવ્યો. આનાથી સમજાશે કે રસોઈમાં મેદો વાપરવો તે આહાર સંબંધી મૂર્ખામી અને શારીરિક પાયમાલી છે. થોડા જથ્થામાં ઘરે દળેલા લોટને તાત્કાલિક ઠારી દેવામાં આવે તો તેમાં બધાં જ પોષક દ્રવ્યો અને ફાઈબર અકબંધ રહે છે. **જો ખરેખર સ્વાસ્થ્ય જાળવવું હોય તો ત્રણ દુકાનમાંથી જ ખોરાક ખરીદવો: કરિયાણાની, શાકભાજીની અને ફળોની. સુપરમાર્કેટમાં ગયા તો સુપર પતન!**



પુસ્તકની સૂચિ

Biesalski, HK. (2016). *Hidden Hunger: Malnutrition in the first 1000 days of life.* Mumbai: SSS.
Campbell, T C. (Ph.D). *et.al.* (2006). *The China Study.* Dallas: BenBella Books.
Eisnitz, G. (1997). *Slaughterhouse.* New York: Prometheus Books.
Finn, A. (2012). *Running with the Kenyans.* New York: Ballantine.
Gita Press. (1971). *A Review of Beef in Ancient India.* Gorakhpur.
Mason, J. & P. Singer. (1990). *Animal Factories.* New York: Harmony Books.
Mukundcharandas, Sadhu. (2016). *Murtipuja and Bal Samskaras.* Amdavad: Swāminārāyan Aksharpith.
Patel, VP. (MD). (1997). *ઈડું પોષણમાં મીંડું.* Amdavad: Swāminārāyan Aksharpith. (ગુજરાતી)
Rawlinson, H G. (1929). *A Voyage to Suratt in the year 1689 by J. Ovington.* London: Oxford Uni. Press.
Robbins, J., (1987). *Diet for a new America, The Food Revolution* (2001). Walpole: Stillpoint.
Rosen, S. (1987). *Food for the Spirit.* San Diego: Bala/Entourage.
Schlosser, E. (2002). *Fast Food Nation, Chew On This* (2006). New York: Harper Collins.
Shanahan, C&L. (2009). *Deep Nutrition – why your genes need traditional food.* Hawaii: Big Box.
Stuart, T. (2006). *The Bloodless Revolution.* London: Harper Press.
Yong, E. (2016). *I Contain Multitudes.* New York: Harper Collins.

Journals

Attewill, F. July 2008. *Metro News.* London, Why munching tofu can make you less of a man.
Burkitt, D P. *et.al.* (1972). Effect of dietary fibre on stools & transit times... *The Lancet.* Dec. 30
Chavarro, J E, *et.al.* (2008). Soy food & semen quality among men... *Human Repro.*, vol. 23, no.11
Fitzgerald, A J, *et.al.* (2009). 'Slaughterhouses & increased crime rates'. *Org. & Env.*, vol. 20, no.10.
Gerstein, HC (1994). Cow's milk exposure & Type I Diabetes. *Diabetes Care.* vol. 17, no.1.
Goodland, R. (1997). 'Env. Sustainability in Agriculture: Diet Matters'. *Ecological Economics* 23:189-200.
Hoekstra, AY. (2012). 'The Water Footprint of Humanity'. *PNAS.* doi:10.1073/pnas.
Jaikitis, BM. *et.al.* (2014). Human Breast Milk & the Gastrointestinal innate Immune System. *Clin. Perinatal* 410: 423-435.
Leitzmann, C. (2003). 'Nutrition ecology: vegetarian diets'. *Am. J. Clin. Nutr. 78* (Suppl.) 6575-95.
Mangat, I. (2009). 'Do vegetarians have to eat fish for optimal cardiovascular protection?' *Am. J. Clin. Nutr.* 89 (suppl.): 15975-6105.
Oski, FA. (1985). Is bovine milk a health hazard? *Pediatrics,* 75:182-6.
Phukan, R K, *et.al.* (2006). 'Dietary habits and stomach cancer in Mizoram, India'. *Journal of Gastroenterology,* 41:418-424.
Scarborough, P. *et.al.* (2013). 'Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians & vegans in the UK'. *Climatic Change* 125:179-192.

શબ્દ અનુક્રમણિકા

'જે માંસ છે તે તો યજ્ઞનું શેષ હોય તો પણ આપત્કાળમાં પણ ક્યારેય ન ખાવું અને સુરા અને મદ્ય તે દેવતાનું નૈવેદ્ય હોય તો પણ ન પીવું.'

– ભગવાન સ્વામિનારાયણ (શિક્ષાપત્રી, શ્લોક-૧૫)

'આજનો સમાજ ક્યાં જઈ રહ્યો છે? માંસાહાર માણસમાં હિંસાનું બીજ નાખે છે. આજે એક માખી પણ મારે તે કાલે માણસને પણ મારે. આપણને કોઈપણ પ્રાણીનો જીવ લેવાનો અધિકાર નથી. હત્યા કરવામાં માનવતા નથી. જીવો અને જીવવા દો.'

– પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

प्रियः पशूनां भूयासम् ।

હું પ્રાણીઓને પ્રિય બની રહું.

(અથર્વવેદ ૧૭.૧.૪)

मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे ।

હું સર્વે જીવોને મિત્રની નજરથી જ જોઉં છું

मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे ।

અમે બધા જીવો અન્યોન્ય બધાને મિત્રની નજરથી જ જોઈએ.

(યજુર્વેદ ૩૬:૧૮)

अहिंसा परमो धर्मः ।

અહિંસા પરમ ધર્મ છે.

(મહાભારત, દ્રોણપર્વ ૧૬૫/૨૯)

'પશુભક્ષ્ય ન કરનારો, માંસ ન ખાનારો એકસો વર્ષ સુધી, દર વર્ષે અશ્વમેધ યજ્ઞ કરવાથી જે પુણ્ય મળે તેટલાં પુણ્યનો હકદાર બને છે.'

(મનુસ્મૃતિ ૫.૫૩)

Shakahar $ 0.50

ISBN: 978-81-7526-794-7